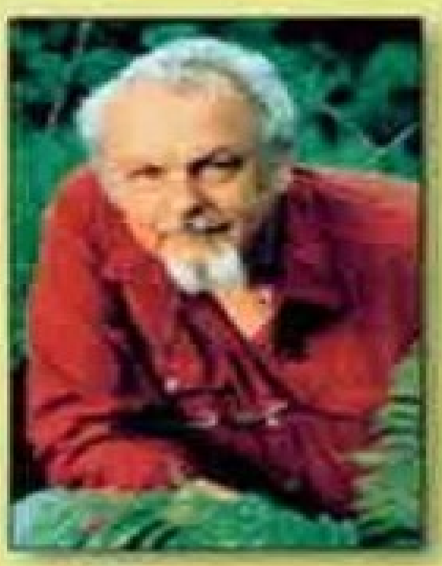
الصيدلية الخضراء



اكتشافات جديدة
في المعالجة العشبية
لأمراض وحالات شائعة،
من أشهر خبير في العلاج
بالأعشاب في العالم



د. جيمس إيه. ديوك

المقدمة

منذ الإصدار الأول لهذا الكتاب، تلقيت العديد من الخطابات والرسائل الإلكترونية من القراء. لم يكتف الكثيرون بشكري على تأليف الكتاب وطلبهم لبعض النصح، ولكن أخبروني أيضاً بكيفية استخدامهم للوصفات العشبية المذكورة بالكتاب. تضيف قصصهم بعض البراهين التي تثبت أن الطب العشبي قد ساعد الناس بالفعل بمئات الطرق.

والآن، بعد أن تمت ترجمة الكتاب إلى عدد من اللغات المختلفة، أتعشم وصول المزيد من الأخبار السارة إلي، ولربما بمرور الوقت تتاح هذه المعلومات للأطباء والصيادلة تماماً كما هي متاحة للقارئ العادي. ليس لدي أدنى شك في أن بإمكاننا جميعاً الاستفادة من فهم أكبر للمواد الصيدلية العشبية.

بالطبع، هناك العديد من الأسباب وراء الموجة الحالية من الاهتمام بالطب العشبي. الخوف من العقاقير المصنعة أحد العوامل. كلنا نعلم أن الأدوية المصنعة -وهي دعامة علم الصيدلة- لها آثار واضحة. ولكننا نعلم أيضاً ما لها من أعراض جانبية. في خلال حقبة زمنية واحدة تمت مراجعة نصف الأدوية التي أجازتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية Food and Drug Administration (تُختصر FDA) بشأن أعراضها الجانبية غير المتوقعة.

ولكن هناك سبباً آخر للاهتمام المتزايد بالأدوية العشبية. تحتوي كل الأعشاب على آلاف المواد الكيميائية، وعندما تقوم باختيار دواء عشبي، فإنك تحصل على خليط من المواد الكيميائية. أما عندما تتناول عقاراً صيدلياً يحتوي على مادة واحدة فعالة اصطناعية، فسوف تساعدك فقط إذا كانت لهذه المادة فاعلية مثبتة، وإذا كان تشخيصك سليماً. ولكنها قلما عالجت مشاكل أخرى ثانوية، والتي قد يوجد لديك الكثير منها.

في الغالب، ستساعدك الوصفة العشبية حتى وإن كان التشخيص خاطئاً أو كانت لديك مشاكل أخرى ذات صلة. فالآلاف من التفاعلات المشتركة تحدث داخل كل خلية من خلايانا في محاولة منها للحفاظ على أفضل حالة صحية. مع الطب العشبي، ستساعد خلاياك على البقاء في ظل توازن مثالي.

الصيدلية الخضراء

تساعد الأطعمة النباتية والطب العشبي بطريقة أخرى: فهي تمدنا بالعناصر الغذائية اللازمة للحياة. أظهرت الأبحاث أن العديد منا يعاني من نقص في كثير من العناصر الغذائية اللازمة لصحة مثالية، رغم أنها لا تشكل ضرورة حياتية. توجد العديد من هذه العناصر الغذائية الطبيعية في الأعشاب ولا توجد في العقاقير الصيدلية.

عندما نصنع العقاقير الصيدلية الاصطناعية من النباتات، فإننا نميل إلى عزل واحد أو أكثر من المواد الفعالة وندع باقي النبات وما قد يحويه من قدرات طبية. نبات الباقِلاء، على سبيل المثال، يحتوي على مقادير يمكن استخراجها واستخدامها في عقاقير تعد سحرية؛ مثل إل-دوبا L-dopa الذي يستخدم في علاج مرض باركنسون.

ولكن لمَ نلقي باقي النبات ونكتفي بالحصول على عقار يحتوي على مادة فعالة واحدة يمكن احتكار حقوق إنتاجه من قبل الشركة الصيدلانية؟ يجب علينا بدلاً من ذلك أن ندرس الطاقة التعاضدية لكل المواد الكيميائية النباتية ونكتشف طريقة عملها معاً. تلك هي الدراسات التي ستقودنا إلى فهم الخصائص العلاجية للعديد من النباتات الطبية.

من بين خطابات القراء، كان هناك استفسارات بشأن الأدوية التي أوصي بها لنفسي ولعائلتي. وبشكل طبيعي، سيكون خياري الأول دائماً الأدوية العشبية. وبالنظر بصورة أعمق، أجد أن أكثر من ٩٥٪ من علاجاتي التي أتناولها بانتظام هي في الأصل علاجات نباتية، وأتناول أغلبها لأغراض وقائية. في الواقع وعلى مدار عام، تناولت ما يقارب دستة من العقاقير الصيدلية؛ كلها مضادات التهاب لركبتي المؤلمة، والباقي محض أعشاب.

كل يوم أتناول الكَرَفْس أو مركز بذور الكَرَفْس للوقاية من النقرس. إذ يحتوي تقريباً على حوالي ٢٤ من المركبات المضادة للالتهابات.

أتناول الثوم أيضاً. حيث يوجد لدى عائلتي تاريخ مرضي خاص بأورام القولون. أتناول الثوم للوقاية من السرطان، كما أنه يساعد في الوقاية من نزلات البرد والرشح. ولنفس السبب، أدعم جهازي المناعي مستخدماً الردبكية.

ومن بين أعشابي الأخرى المختارة البَلْمِيْط المنشاري للوقاية والإبطاء من تدهور البروستاتا، وعِنَبُ الأحراج للحماية من ضعف الإبصار، والكُعَيْب للوقاية من تدهور وظائف الكبد. كما أنني أستخدم الجنكة أيضاً؛ فهي تساعد في منع تدهور الذاكرة وربما أيضاً تبطئ تقدم داء الزهايمر (لا توجد علامات بشأن إصابتي به ولكنني حذر بعض الشيء).

المقدمة

أستخدم أيضاً فلفل كاوه، أحياناً، ليساعدني على الاسترخاء في الأوقات العصيبة، وعشبة القديس يوحنا كي تدعم مزاجي وتقيني الاكتئاب. ومن بين منافعها الأخرى، دعم الجهاز المناعي الذي يضعفه الإصابة بالاكتئاب والتعرض للضغوط العصبية.

وفي النهاية، هناك الأُخْذَرِيَّة، التي تحتوي على حمض الجاما-لينولينيك؛ إذ إنها مع الزُعْرُوْر البرِّي والجنكة تساعد في الوقاية من أمراض القلب والتهاب البروستاتا. تجدني أستخدم أيضاً عِرق السوس للوقاية من التقرحات.

كل هذه الأعشاب -وغيرها- تجد وصفها التفصيلي في هذا الكتاب. وفي الوصفات التالية، ستتعلم كيف تقي هذه الأعشاب وتعالج مشاكل صحية عديدة. بدءاً من الحساسية ووعك الارتفاع إلى النتوءات والديدان والتجاعيد وعدوى الفطريات الخميرية. في الأغلب، لن تحتاجها جميعاً. ولكن ربما قد تقرر، كما فعل العديد من القراء، أيها تفضل استخدامه كدواء.

وكما ألمحت في الإصدار الأول، فإن هذا الكتاب هو خلاصة حقب عديدة من العمل مع النباتات الطبية في شتى أنحاء العالم وسنوات عديدة من تقصي النباتات، ومن الصين حتى كوستاريكا، ومن بيرو حتى بنسلفانيا، ومن تلال فيرجينيا إلى أقاصي الأمازون.

لأغلب سنوات مهنتي الخمس والثلاثين، عملت لصالح وزارة الزراعة الأمريكية كأخصائي أعشاب متخصص في النباتات الطبية. من الناحية التقنية، أنا خبير في الأعشاب التراثية، والتي تعني ببساطة أني قد قمت بدراسة كيفية استخدام النباتات كطعام ودواء في الحضارات المختلفة. أثناء عملي، شاهدت أعشاباً طبية تعالج حالات مرضية لم تجدِ معها العقاقير الصيدلية الاصطناعية أي نفع.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، ستجد نصائح حول العثور على الأعشاب وكيفية تحضيرها وزراعتها. ستجد أيضاً نصائح وتحذيرات حول استخدامها. يعتمد ذلك على تجربتي الشخصية، وكذلك على قاعدة بيانات هائلة تحتوي على معلومات بشأن المواد الكيميائية المختلفة والمركبات التي توجد في النباتات.

في الجزء الثاني، قمت بترتيب الأعشاب بحسب فاعليتها تجاه الأمراض أو المشاكل الصحية. الأعشاب التي أوصي بها بشدة أمامها ثلاثة ورقات وللوصفات البديلة، عليك الانتباه لتلك التي يوجد بجوارها ورقتان أو ورقة واحدة بالطبع كان من الممكن أن

الصيدلية الخضراء

أستخدم نجوماً أو أي رموز أخرى، ولكني رأيت أن استخدام أوراق شجر في كتاب عنوانه الصيدلية الخضراء سيكون ملائماً أكثر.

ستجد أيضاً أنني قد قمت خلال هذا الكتاب بطرح بعض الآراء والخبرات الشخصية بخصوص تجاربي مع النباتات الطبية والعلاجات الطبيعية. وحيث إن الخبرة تأتي حتماً من مزاولة دائمة، فإني آمل عزيزي القارئ أن تطلع على ملحق "عمر في حب النباتات" في نهاية الكتاب.

ولكن أولاً، فلنرحب بهذا الإصدار من "الصيدلية الخضراء".


الجزء الأول
دليلك إلى
الصيدلية
الخضراء



الدخول إلى الصيدلية الخضراء

طالما أنك تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك تعلم معنى كلمة "عشب" herb. هل تعلم معنى هذه الكلمة حقاً؟ قد تبدو كلمة "عشب" سهلة التعريف، لكن الواقع أنها ليست كذلك.

التعريف النباتي الكلاسيكي لكلمة عشب هو أنه نبات غير خشبي يموت حتى جذوره بحلول فصل الشتاء. من الواضح أن علماء الأعشاب في المناطق الباردة هم الذين وضعوا هذا التعريف، خاصة بشمال أوروبا. وحسب هذا التعريف، لا توجد أعشاب في غابات الأمازون المطيرة، إحدى أكثر مناطق العالم تنوعاً من حيث المحتوى النباتي وغناها بالأعشاب، إذ لا يوجد شتاء.

يستبعد التعريف الكلاسيكي أيضاً الأشجار الخشبية والشجيرات بما في ذلك الجنكة والزعرور البري، وهما اثنان من أكثر الأعشاب الطبية مبيعاً في أوروبا. وذلك هو السبب في أن بعضهم يفضل مصطلح "النباتات" حيث يشمل الأشجار والشجيرات إلى جانب الأعشاب.

باستخدام تعريف أشمل، يعتبر بعض الناس أن كلمة عشب تُستخدم لوصف أي نبات نافع. المشكلة الكبيرة في هذا التعريف أن كل النباتات الخضراء بصورة أو بأخرى تعد نافعة، حتى تلك التي لا تؤكل ولا تستخدم طبياً ولا صناعياً. كل النباتات الخضراء تقوم بعملية التمثيل الضوئي، حيث تستخدم ضوء الشمس وثاني أكسيد الكربون والماء وتخرج الأكسجين الذي نتنفسه جميعاً، وبهذا تعد كلها نافعة.

وفي هذا الكتاب، أستخدم كلمة عشب وببساطة للتعبير عن أي نبات طبي. قد يكون خشبياً أو غير خشبي، من مناطق باردة أو استوائية، برياً أو يُزرع في المنزل، أو طحلباً بحرياً، أو توابل منزلية، أو أياً كان. ولا يجب حتى إن يكون أخضر اللون، فالعديد من لحاءات الأشجار والجذور وأجزاء النباتات لها خواص طبية ولكنها ليست خضراء ولذلك يشملها هذا الكتاب. وهناك العديد من أنواع فطر عش الغراب لها خواص طبية وليست خضراء وتستحق أكثر من أن يتم ذكرها في هذا الكتاب.

تحدي الصيدلية الخضراء

يعتقد أغلب الأمريكيين أنهم يحصلون على أفضل رعاية صحية على مستوى العالم، على الأقل هذا ما يقوله الأطباء وخبراء الصحة الحكوميون باستمرار. ولكن أي شخص تعامل بعمق مع الأطباء أو شركات التأمين على الصحة يدرك أنه لو كانت تلك الرعاية هي الأفضل، فالأفضل لا يزال أمامه

الكثير حتى نصل إليه. يعتقد أغلب الأمريكيين بأن العقاقير الصيدلية التي يصفها الأطباء أفضل من العلاجات العشبية التي يعلمها القليل من الأطباء والأمريكيين؛ ويسعدني أن هذه الصورة بدأت في التغير حثيثاً.

لقد مارست تخصصي في الأعشاب الطبية لمدة ٣٠ عاماً وشاهدت شخصياً نجاح أعشاب طبية في علاج حالات لم تفلح معها العقاقير الصيدلية.

والسبب في عدم انتشار استخدام الأعشاب العلاجية في الولايات المتحدة هو أن شركات الأدوية لا تستطيع أن تحتكرها أو تحصل على امتيازات إنتاجها. فهذه الشركات تكسب الأموال عن طريق استخراج المادة الفعالة من الأعشاب ثم معالجتها قليلاً لتصبح متميزة كيميائياً، ومن ثم تسجل لها براءة اختراع وامتيازات إنتاج وتطرح لها اسماً تجارياً وتباع للمواطنين بأسعار أعلى بكثير من سعر مصدرها العشبي الأصلي.

الأعشاب علاجات جيدة

بالطبع، تدعي شركات الأدوية بصفة دائمة تفوق عقارها الكيميائي المتميز من حيث القوة والتخصص والأمان على المصادر العشبية. سأتفق معهم فيما يتعلق بالقوة. وفي الحقيقة عادة ما يكون العقار شديد القوة لدرجة أنه يسبب أعراضاً جانبية لا تظهر عند استخدام مصدره العشبي.

أما كون العقاقير الصيدلية أفضل بشكل عام، فذلك يجاوز الحقيقة. في بعض الدراسات، أظهرت المنتجات العشبية نتائج أفضل. الخل، على سبيل المثال، تفوق على عقار الدايمنهيدرنات Dimenhydrinate (الدرامامين Dramamine) الصيدلي كعلاج وقائي للدوار الحركي.

لا أقول إن العقاقير الصيدلية سيئة، بل أقول إننا في حاجة إلى المزيد من الأبحاث لاختبار الأعشاب الطبية في مقابل العقاقير الصيدلية. وحتى يحدث ذلك فلا ندري أيهما أفضل. وقد خلصت من ذلك باستنتاج أن الأمريكيين لا يحصلون بالضرورة على أفضل دواء. الصيدلية الخضراء بعلاجاتها العشبية أثبتت أنها، في كثير من الحالات، ذات فعالية وآمنة وأرخص من العقاقير الصيدلية مع أعراض جانبية أقل.

إن هدفنا هو أن نتجاوز الافتراضات ضيقة الأفق التي طرحها الأطباء وروجت لها إعلانات وعروض شركات الأدوية وصدقتها المنظومة الأمريكية الحكومية لاعتماد الدواء. يجب أن نفكر بطريقة

تخالف تلك المادية الجشعة التي تفكر بها شركات الأدوية، نفكر في روعة وقوة اللون الأخضر للكلوروفيل، ذلك اللون الذي يطعم كوكبنا ويمده بالطاقة والأكسجين والدواء.

شركات الأدوية تحركها النواحي الاقتصادية، أما الصيدلية الخضراء وما يتصل بها من نمط حياتي فتحركها علاقتنا بالبيئة، وبأننا نرتبط بكل ما حولنا على هذا الكوكب ونحيا معاً ونسقط معاً.

الأمان أولاً

سأكون أول من يعترف بأن الطب العشبي لا يخلو من السلبيات. ولكي تستفيد من استخدامك للأعشاب، ستحتاج إلى بعض المعلومات الأساسية. بعد ذلك، عليك الوثوق في الأعشاب التي تستخدمها وفي أي متخصص قد تستشيره. لا يختلف الأمر هنا عن الطب التقليدي، حيث يجب عليك الوثوق في الطبيب وفي الدواء الذي تتناوله.

رغم ذلك، وكقاعدة عامة، الطب العشبي أكثر أمناً من الطب التقليدي حيث المواد الفعالة أقل تركيزاً والأعراض الجانبية أخف.

ولكن لا يزال الحذر واجباً عليك عند استخدام طب الأعشاب. يجب عليك أيضاً أن تفهم أنك قد تخطئ. هناك عدد من السياسات التي يمكنك استخدامها لحماية نفسك.

أولاً وقبل كل شيء، تأكد من حصولك على العشب المناسب. إن لم تكن متأكداً تماماً من هوية العشب، فلا تتناوله. بالطبع ينطبق هذا الكلام بشكل خاص على أولئك الذين يلتقطون الأعشاب من البرية. وقد تعرض بعض الناس لتناول نباتات سامة وخطيرة لا لشيء إلا لمجرد أنهم لم يتعرفوا بصورة صحيحة على العشب الذي يريدونه، وبالتالي تناولوا عشباً غير ما اعتقدوا أنهم تناولوه. القاتل التقليدي هو نبات الشوكران السام الذي يشبه البقدونس البري أو الجزر الأبيض البري.

عالم الأعشاب

بينما توجد حوالي ٣٠٠ ألف فصيلة نباتية عليا متباينة كيميائياً، تم تمحيص أقل من ١٠٪ منها بخصوص مكوناته الطبية والسمية. إن خبير أعشاب ماهراً قد يعرف ١٠٠٠-٢٠٠٠ فصيلة

لا أكثر. يعني هذا أن احتمال ارتكاب أخطاء وارد من قبل الخبير الماهر، وبالطبع من قبل المبتدئ. وقد يحدث أنه وبينما تقوم بجمع الأعشاب من جبال Blue Ridge، يدهشك اكتشافك لبعض الجنسنج البري. وفيما بعد، وبالفحص الدقيق، يتضح أن الجنسنج المزعوم ما هو إلا نبات فيرجينيا المتسلق.

أعشاب تتجنبينها أثناء الحمل

كقاعدة عامة، يجب عليكِ عدم تناول أية أعشاب أثناء فترة الحمل إلا بعد استشارة طبيب النساء والولادة.

هناك سبب وجيه لذلك. فهناك بعض الأعشاب التي قد تعرضكِ لخطر الإجهاض. وينصح خبير الأعشاب ديب سول، مؤلف كتاب The Roots of Healing الذي يتناول أثر الأعشاب على الإناث الحوامل، بتجنب الأعشاب التالية: لحاء جذور البرباريس، الكسكارة، الأقحوان، العرعر، المجورت، نعنع الماء، البوكيروت، الفيجن، السنا، خشب الجنوب، حشيشة الشفاء، شجرة الحياة، الأفسنتين. إنها نصيحة جيدة، ولسوف أضيف القليل إلى القائمة السابقة: كمثرى البلسم، السرفيل، حشيشة الملائكة الصينية، الهيرناندا، الهيبتيس، تفاح مايو، النعناع الجبلي. ومؤخراً بدأت أستشعر بعض القلق تجاه الأخدرية وعشبة القديس يوحنا، بَيْد أنني لم أجد أي سبب منطقي يدعو إلى هذا القلق.

لا أجد أيضاً داعياً للصخب المثار حول الكرفس والبقدونس، فتناول القليل من هذه الخضراوات الصحية لن يسبب أي أذى، ولكن تناول الكثير قد يسبب مشاكل.

يجب أيضاً أن تقللي من استهلاك الكافيين، فقد أظهرت إحدى الدراسات ما يسميه الباحثون "العلاقة الوثيقة بين تناول الكافيين أثناء الحمل وفقد الجنين". حتى كمية قليلة تعادل ١٦٣ مجم من الكافيين يومياً -محتوى كوب إلى كوبين من القهوة- قد تضاعف خطر التعرض للإجهاض التلقائي.

إضافة لما سبق، إليك بعض التحذيرات الأخرى بشأن الحمل: لا تدخني، ولا تشربي الكحوليات، ومرة أخرى لا تتناولي أية أدوية بما في ذلك الأدوية التي تباع دون وصفة طبية إلا بعد استشارة طبيبك.

لا يخطئ خبراء الأعشاب وحدهم؛ الأطباء والصيادلة يخطئون أيضاً. وأنا شخصياً أجد أن استشارة خبير أعشاب موثوق أكثر أمناً من استشارة أغلب الأطباء. وفيما يتعلق بأخطار العقاقير الصيدلية قم بقراءة النشرات المصاحبة لها.

وفيما يخص ماهية المنتجات العشبية المعبأة لغرض البيع، خاصة تلك التي توافق المعايير القياسية الكيميائية، يمكنك الوثوق بملصقاتها. ولكن حتى مع مستخلصات الأعشاب المعتمدة قياسياً، كحال العقاقير الصيدلية على سبيل المثال، توجد نسبة خطورة بسيطة للغاية ولكنها حقيقية.

انتبه لتأثير العشب

أياً كان نوع العشب الذي تتناوله، أوصيك بمحاولة معرفة أثره قدر الإمكان. وإذا حدث ما لا تتوقعه، فأقلع عن تناوله أياً كان واستشر خبيراً محل ثقة. إضافة لما سبق، إليك المزيد من النصائح التي يحتاجها أي مستخدم للعلاج العشبي.

تأكد من التشخيص. بعض مهووسي الأعشاب تسيطر عليهم فكرة أن بإمكانهم تشخيص المرض إضافة إلى اختيار علاجه العشبي. ولكن التشخيص فن قائم بذاته ولا يمارسه سوى الطبيب. لا أشجع قيامك بتشخيص ذاتك.

إن تشخيص المرض ليس بالأمر اليسير، وفي بعض الأحيان يخطئ الطبيب الجيد. ولكن ملكة التشخيص لدى الطبيب تفوق غيرها لدى أي شخص آخر لم يتلقَ تعليماً طبياً. وبمجرد وثوقك بالتشخيص، يمكنك حينها سؤال الطبيب حول العلاج المناسب: أدوية، أو أعشاب، أو مزيج منهما، أو طعام ما، أو مزاولة للرياضة، أو تعديل لنمط الحياة. بعض الأطباء قد يقومون بالتركيز على الطعام ونمط الحياة أكثر من الأدوية في بعض الحالات.

راقب الأعراض الجانبية. لدي قناعة بأن كل الأدوية، طبيعية كانت أم صناعية، لها أعراض جانبية. من الصعب التخيل أن مادة كيميائية نباتية نشطة –أو خليطاً عشبياً يحوي آلافاً من هذه المواد– يستهدف تفاعلاً كيميائياً واحداً في الجسم. بالطبع تحدث تفاعلات أخرى، لا علاقة لها بأصل المرض، يمكن أن تسمى اصطلاحاً أعراضاً جانبية. بعض هذه التفاعلات يكون مرغوباً، والبعض غير مرغوب. لذلك عليك الانتباه لنفسك جيداً عندما تتناول أي عشب جديد للمرة الأولى.

لو حدث وتعرضت لتأثير جانبي غير مرغوب نتيجة استخدامك لعشب ما، كأن تصاب مثلاً بالزغللة أو الرغبة في القيء، أو الصداع، عليك بخفض الجرعة، أو التوقف عن استخدام العشب. أنصت لجسدك. إذا شعرت بتوعك من جراء استخدام أحد الأعشاب، فأقلع عن استخدامه.

احذر الحساسية. يمكن للناس أن يصابوا بالحساسية تجاه أي شيء. وحتى إذا كنت لا تشكو من مشاكل متعلقة بالحساسية، فقد تكون حساساً لعشب جديد تجرب استخدامه. كن حذراً، ومرة

أخرى أنصت لجسدك. إذا شعرت بأية أعراض غير اعتيادية، فتوقف عن تناول العشب وقم باستشارة طبيب أو أخصائي حساسية.

إذا شعرت بأية صعوبة في التنفس خلال ٣٠ دقيقة أو ما شابه من تناولك لعشب جديد أو طعام ما أو عقار ما، فاتصل فوراً برقم الطوارئ، فقد تكون تعاني من تفاعل حساسية أنافيلاكتي Anaphylactic، وهو من أشد تفاعلات الحساسية حدة، وقد يؤدي إلى الوفاة ما لم يعالج كما يجب.

تفاعلات الحساسية الأنافلاكتية للأعشاب نادرة، ولا أقصد من حديثي أن أرهبك من تجربة الأشياء الجديدة. فقط كن حذراً وتفهَّم الأخطار المتوقعة.

انتبه للتفاعلات. قد تتفاعل العقاقير الصيدلية، أحياناً، بعضها مع بعض أو مع الطعام بطريقة سلبية. الشيء نفسه ينطبق على الأعشاب، رغم أن كثيراً من كتب الأعشاب تهمل هذا الجانب. كن دائم الحذر عند تناولك لأكثر من عشب أو عند تناولك عشباً إلى جانب عقار صيدلي. تظل التداخلات السلبية واردة الاحتمال. وإذا اشتبهت في أحدها، فقم باستشارة طبيبك أو الصيدلي.

هاك أحد التداخلات الدوائية التي يجب عليك الانتباه لها: العقاقير المضادة للاكتئاب والتي تعرف بمثبطات إنزيم المونو أمين أوكسيديز MAOI تتداخل بشكل سلبي مع النبيذ والجبن وأطعمة أخرى كثيرة. حال تعاطيك MAOI، يجب تجنب تلك الأطعمة.

النبتة المضادة للاكتئاب "عشبة القديس يوحنا" تعتبر مثبطة لإنزيم المونو أمين أوكسيديز، لذا ينطبق عليها حذر الأطعمة ذاته. إذا كنت تتناول عشبة القديس يوحنا بشكل منتظم، فاستشر طبيبك أو صيدلياً أو راجع دليل أدوية للمستهلك بخصوص الأطعمة الواجب تجنبها.

افتح قنوات الاتصال. العديد من الناس يستمعون إلى نصائح الأطباء وخبراء الأعشاب وينفذونها. عادة لا تحدث مشاكل من جراء ذلك. على سبيل المثال، قد يصف لك الطبيب حبوباً منومة لعلاج الأرق ويوصيك خبير الأعشاب بحمام دافئ قبل الذهاب للفراش مع خليط من الزيوت العطرية المهدئة.

ولكن، كما يفسد الطعام كثرة الطهاة، فإن فرط الاستشارات الصحية قد يبعدك عن الصواب. افترض مثلاً أن طبيبك قد وصف لك مثبطاً لإنزيم المونو أمين أوكسيديز MAOI لعلاج الاكتئاب، ووصف لك خبير الأعشاب عشبة القديس يوحنا، عندها قد تتجاوز احتياجاتك وتعاني آثاراً سلبية. أو لنفرض أن طبيبك قد أوصاك بنصف قرص أسبرين يومياً للوقاية من الأزمات القلبية، وأوصاك خبير الأعشاب بشرب كوب شاي يومياً مصنوع من لحاء الصفصاف أو الغلطيرة المسطحة (شاي كندا).

سيحتوي حينها هذا الشاي على مواد كيميائية لها نفس أثر الأسبرين مما قد يؤدي ذلك إلى تناولك لجرعات مفرطة من المادة الفعالة ومن ثم إلى أثر مضاد للتجلط يفوق حاجتك.

ولكي تتجنب تلك الإشكالية، تأكد أن طبيبك وخبير الأعشاب الذي تتعامل معه على علم بكل ما تتناوله من أدوية وأية أطعمة غير مألوفة.

شراء الأعشاب وزراعتها

هل تهتم بطب الأعشاب، ولكنك لا تعرف من أين تبدأ؟ لا تخف، فسوف تساعدك المعلومات الواردة بهذا الكتاب سواء كنت مبتدئاً تخطو أولى خطواتك في هذا المضمار أو قمت باستخدام الأعشاب مراراً من قبل.

سيبين لك الجزء الثاني من الكتاب أي الأعشاب تستخدمها للوقاية من أمراض معينة وعلاجها. ولكن قبل أن تبدأ في استخدام الأعشاب للمرة الأولى، يجب عليك أن تعرف كيف تحصل عليها.

في الواقع، توجد أكثر من طريقة للحصول على الأعشاب سوف نناقشها في هذا الكتاب. يمكنك شراء الكثير، ولكن قد تريد زراعة وحصاد ومعالجة بعضها بنفسك.

شراء الأعشاب طريقة سريعة وسهلة وآمنة أحياناً، ولكن باتباعها تفتقد التدريب ومتعة زراعة ورعاية وحصاد ومعالجة وإعداد علاجك النباتي. أنا أعشق الزراعة، ولو أنك مثلي، فلعلك تعرف تلك المتعة. ولكن ما يهم هو أن تعرف ما يناسبك وتسعى خلفه.

شراء الأعشاب العلاجية القياسية

من المقبول تماماً أن تقوم بشراء ما يعرف بالمنتجات العشبية القياسية من المتاجر الصحية أو محلات الأعشاب. وفي الواقع تكتسب تلك المنتجات شعبية مطردة للدرجة التي أصبح معها من السهل بمكان أن تجد الكثير منها في الصيدليات المحلية.

كلمة "قياسية" تعني أن المنتج العشبي قد تمت معالجته قليلاً لضمان توافر مستوى أدنى محدد من واحدة أو أكثر من المواد الفعالة الرئيسية. هذه المنتجات القياسية هي أعلى المنتجات التي يمكنك

شراءها من حيث الجودة. كونها قياسية يعوض بدرجة كبيرة التنوع الطبيعي الذي قد تجده في الأعشاب الكاملة -النوع المتوافر في آنية وأوعية وتجرى معايرته وفقاً للوزن- ويزيل أي شك بخصوص المستحضرات العشبية؛ وهكذا تعلم تماماً كمية المادة الفعالة التي تحصل عليها.

لكن للأسف، فإن تكلفة الأعشاب القياسية أعلى من تكلفة الأعشاب الكاملة. بَيْد أنها تظل أقل تكلفة بعشر مرات في المتوسط من العقاقير الطبية التي تعالج نفس الحالة. لذا فلا زلت قادراً على المضي قدماً في طريقك تجاه الطب العشبي.

تختلف المستخلصات القياسية إلى حد ما، إذ إنه كلما طالت فترة تخزينها، قلت فعاليتها؛ لكن العقاقير الصيدلية أيضاً تعاني المشكلة ذاتها.

من السهل أن تجد المستخلصات العشبية القياسية في أي مكان تباع فيه المنتجات العشبية. إن لم تكن معروضة، فسل عنها. فإذا كان المنتج العشبي قياسياً، فسوف تجد ذلك مذكوراً على الملصق.

ما لا تخبرك به الملصقات

للأسف، لا تذكر ملصقات المستحضرات العشبية الكثير بخصوص المنتج. ذلك أن العشب يحتاج إلى موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لاعتماده كعقار، لكي يتسنى للمنتج ذكر خواصه الطبية والعلاجية. يجب على منتجي الأعشاب إنفاق ٢٠٠ مليون دولار أمريكي لكي يثبتوا للهيئة أن العشب آمن وفعال بما يكفي كي يعتمد كدواء طبي. وبالطبع، فقط شركات الأدوية الكبرى هي التي تملك هذا الكم من النقود، وهل يمكن لعاقل أن ينفق تلك الملايين لإثبات فعالية نبات لا يمكن لأحد أن يحتكر إنتاجه؟

وعليه أيضاً، يمنع المصنعون من وضع لاصقات على المنتجات العشبية لتوضيح الآثار الجانبية، ذلك أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ترى أن تلك المعلومات تشير إلى خواص طبية. وبدون ملصقات واضحة يظل المستهلكون محرومين من قدر كبير من المعلومات.

وبالطبع، فإن أحد أغراض هذا الكتاب هو إمدادك بالمعلومات التي تحتاجها لأجل استخدام آمن وفعال للأعشاب. ومع ذلك، أتمنى أن تسمح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بذكر المعلومات القيمة بخصوص المنتج على ملصقاته. يجب على أي شخص أن يحصل على تلك المعلومات حال شرائه دواءً عشبياً. أتمنى لو مارس عدد كافٍ من الناس ضغوطاً على إدارة الغذاء والدواء لفترة طويلة بما يكفي، فربما استطعنا في يوم ما أن نشتري أعشاباً قياسية عليها ملصقات قيمة من أجل المستهلك.

شراء الأعشاب وزراعتها

إليك مجموعة من الأعشاب الطبية المهمة جداً التي أنصح بشراء منتجاتها القياسية (إذا لم تتمكن لأي سبب من شراء المنتج القياسي، يمكنك استخدام العشب الكامل؛ باستثناء الجنكة).

الآذَرْيُوْن Calendula: قم بشرائه كمرهم لعلاج الكدمات والجروح والخدوش.

البابُونَج Camomile: تستخدم صبغته كمهدئ ويمكن استخدامه كشاي لتهدئة المعدة.

الردبكية Echinacea: تنشط الزهور والجذور الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose: تنتج حبوب هذه الزهرة زيتاً قيماً، يصعب للغاية أن تستخرجه بالمنزل.

الجِنْكَة Ginkgo: يأتي العشب من شجرة عملاقة يجب أن تعالج أوراقها إلى عصارة مركزة ليصبح ذا فائدة طبية.

الجِنْسنج Ginseng: تستغرق الجذور الطبية لهذا النبات ٥ سنوات على الأقل حتى تصل إلى كامل النضج. وتعد زراعته ومعالجته بنفسك أمراً بالغ التعقيد.

الزُعْرُوْر البرِّي Hawthorn: هذه الشجيرة بطيئة النمو تفيد في علاج مشاكل القلب وهي علاج قوي التأثير يجب ألا يستخدم إلا تحت إشراف طبيب.

فلفل كاوه Kava kava: هذا العشب مهدئ آمن وخفيف وينمو فقط في الغابات الاستوائية.

عِرق السوس Licorice: عشب مضاد للقرح، تصعب للغاية زراعته على الأقل في موطني (هذه الحقيقة يخبرك بها شخص جرب أكثر من مرة زراعة عرق السوس ولم تكلل جهوده بالنجاح).

الكُعَيْب Milk thistle: إن أشواك أوراقه الحادة تجعل حصاده بنفسك عملية مؤلمة.

الفلفل الأحمر Red pepper: نبات ينمو في الأجواء الاستوائية ويحتوي على مركب مسكن للألم -الكابسايسين Capsaicin- والذي كثيراً ما يظهر في صورة منتجات قياسية.

البلقاء المتعاقبة Teatree: نبات استوائي لا ينمو في غالب الولايات المتحدة، وهو مطهر رائع وواسع الانتشار.

شراء الأعشاب الكاملة

أستخدم الأعشاب الكاملة كثيراً حيث أقوم بالتقاطها يدوياً من مزرعة أعشابي التي تبلغ مساحتها حوالي ٦ أفدنة حيث أقطن منذ ٢٥ عاماً في فولتون بميريلاند. وبجانب استخدامها كشاي (مشروب ساخن)، أقوم أيضاً بعصرها كما أقوم كثيراً بإضافتها إلى الأطعمة والمشروبات.

ليس ضرورياً أن تقوم بالزراعة للحصول على الأعشاب الكاملة. تحتوي كثير من متاجر الأطعمة الصحية، ومحلات الأعشاب على كميات كبيرة من الأعشاب الكاملة المجففة وتباع بأسعار زهيدة.

رغم ذلك يوجد عيب، فسواء قمت بشراء أو زراعة الأعشاب الكاملة، لا يمكنك التأكد أبداً من مستوى محتواها من المواد الفعالة. تلك هي النتيجة الأساسية التي تعيب الأعشاب الكاملة مقارنة بالمستخلصات القياسية والعقاقير الصيدلية.

الجانب المشرق، حسب وجهة نظري، أن استخدامك للأعشاب الكاملة يتيح لك فرصة التجربة وأن تألف النبات. يؤدي ذلك إلى نشوء رابطة روحية من النوع الذي طالما احتفل به الهنود الأمريكيون. أعتقد أن لهذه الصلة الروحية قدرة علاجية وقد كانت كذلك دائماً بالنسبة لي.

ولكن ماذا عن الأمان؟

لا تقلق، أغلب الأعشاب الطبية المذكورة في هذا الكتاب آمنة حتى في جرعات كبيرة. وإذا أردت التزام بعض الحذر تجاه عشب معين أو أثناء علاج مشكلة صحية ما، فسوف أخبرك بذلك في المكان المناسب داخل الكتاب. لذا، فإن استخدام الأعشاب الكاملة لا يَخِل حقيقةً بمبدأ الأمان. ومن الأشياء المهمة أن استخدام بعض الأعشاب الكاملة بكمية ما، قد لا يكون فعالاً بدرجة كافية، أي لا يحتوي على قدر كاف من المادة الفعالة، لتحقيق النتيجة العلاجية المرجوة.

عامل التنوع

لماذا لا يمكننا التأكد من فعالية الأعشاب الكاملة؟ هناك عدة أسباب:

الجينات. فصائل متعددة من العشب الواحد قد تختلف جينياً من حيث القوة والفعالية. على سبيل المثال، قد تختلف مستويات السانجونارين Sanguinarine، وهي مادة فعالة توجد في نبات الدموية المطهر، بمقدار ١٠ أضعاف، حسب اختلاف التركيب الجيني. وقد تصل الاختلافات إلى آلاف الأضعاف وربما عشرات آلاف الأضعاف بين أعضاء فصيلة واحدة من نبات الزعتر.

ظروف النمو. تؤثر في قوة وصحة النبات بشكل عام. فالنباتات التي تنمو في تربة فقيرة وتحيط بها ظروف بيئية صعبة قد لا تكون في فعالية النباتات التي نمت في تربة غنية وفي ظروف ملائمة (من المثير للدهشة، أن تلك التي نمت في الظروف الصعبة عادة ما تحتوي على قدر أكبر من المركبات الطبية).

توقيت وطرق الحصاد. فكر في اختلاف المذاق والملمس والعصارة بين الخوخ الناضج وغير الناضج. لا تنضج الأعشاب كما تفعل الفاكهة، ولكن يختلف تركيز المواد الفعالة أثناء دورة حياتها اختلافاً كبيراً. ولفعالية مثالية، لا يجب حصاد جذور الجنسنج قبل مرور ٥ أعوام على نموها على الأقل، ولكن بعض المزارعين يسرعون في الحصاد لأغراض مادية. عندها قد لا تحتوي الجذور بالضرورة على المستويات المثالية من المواد الفعالة.

التجفيف. الأعشاب الطازجة هي الأكثر فتنة. فقط فكر في الاختلاف بين النعناع الطازج والمجفف، فكلاهما له مذاق ورائحة النعناع، ولكن رائحة الأوراق الطازجة هي الأقوى، مما يعني أنها تحتوي على كميات أكبر من زيتها الطبي. متى قمت بشم عشب ما، يفقد عندها ذلك العشب جزءاً من قوته وحيويته، إذ إن تلك القوة والحيوية توجد في الجزيئات العطرية التي استندت على مستقبلات الشم داخل أنفك. بمجرد أن تغادر النبات تلك الجزيئات، تفقد للأبد.

بالطبع، لا تظل الأعشاب طازجة لفترات طويلة، وذلك هو السبب وراء اقتناع خبراء الأعشاب باستخدام الأعشاب المجففة في الوصفات الطبية، حيث يمكن تخزينها بسهولة لعدة شهور. ولكن كلما طالت فترة تخزين العشب، قلت فعاليته؛ فالضوء والأكسجين والحرارة، تلك العوامل التي تفقد العشب حيويته يزداد أثرها بمضي الوقت. لذلك يوصي أغلب خبراء الأعشاب بتخزينها في آنية محكمة الغلق وغير منفذة للضوء مع عدم تعريضها للحرارة. إن التخزين الجيد يطيل كثيراً من فترة الصلاحية.

التعبئة. بشكل عام، أفضل طريقة للتأكد من الاحتفاظ بالفعالية الطبية للعشب هي شراؤه في هيئة صبغة كحولية أو خلاصة جليسرينية. حيث يتم الاحتفاظ بالفعالية لمدة عام أو ما شابه. لا ينطبق الحال ذاته على الأعشاب المعدة على هيئة شاي أو مسحوق أو كبسولات ما لم تُجرَ حمايتها باستخدام مضادات أكسدة؛ فهي أكثر عرضة للتلف بأثر الضوء والأكسجين والحرارة.

إضافة بعض التوابل

إضافة للعديد من الأعشاب التي يمكنك شراؤها كاملة أو في هيئات قياسية، هناك العديد من التوابل ذات الخواص الطبية، ولربما لديك بعضها بالفعل في إناء التوابل الخاص بك. وباستثناء الفلفل والثوم والزنجبيل والكركم، فإنها غير متاحة في الولايات المتحدة كمستخلصات قياسية. ومرة أخرى، وباستثناء الثوم، فإن أغلبها نباتات استوائية لا تنمو جيداً في الولايات المتحدة. لذا، فالغالب أنك ستقوم بشرائها في هيئة كاملة أو في هيئة مسحوق.

الفلفل الإفرنجي Allspice. لهذا العشب الاستوائي رائحة معقدة ويفيد في حالات عسر الهضم.

الحبهان Cardamom. تابل مرتفع الثمن، وهو منشط لطيف.

القِرْفَة Cinnamon. لهذا التابل شائع الاستخدام جيد المذاق أثر مضاد للميكروبات ويستخدم أيضاً لتلطيف اضطرابات المعدة.

القَرَنْفل Cloves. له خواص مسكنة للألم ومطهرة.

الثوم Garlic. يسمى أيضاً البنسلين الروسي، ويقي شر مرضين قاتلين: مرض القلب والسرطان.

الزَنْجَبيل Ginger. أفضل مضاد للغثيان على مستوى العالم، ويفيد أيضاً في علاج التهاب المفاصل.

الفلفل الأحمر Red pepper. هذا التابل الأمريكي الأصيل يسكّن الألم بآليات ثلاثة مختلفة.

السمسم Sesame. تعد بذوره مصدراً رائعاً لمضادات الأكسدة وغيرها من الكيميائيات العلاجية.

الكُرْكُم Turmeric. لهذا التابل الأصفر قدرة علاجية لالتهاب المفاصل ومرض السكر.

في البحث عن الأعشاب البرية

يعرف البحث عن الأعشاب البرية في القاموس النباتي بالتجوال البري Wildcrafting. وعندما نقوم بالبحث في البرية، فنحن بطبيعة الحال لا نتعامل مع المستخلصات القياسية. ولكن من وجهة

نظري المتواضعة، فإن لما تمنحك إياه هذه الطريقة من تدريب بدني وذهني إلى جانب الصلة الروحية التي تنشأ بينك وبين النبات والغابة حيث ينمو أثر وقوة علاجية تعوض ما تفتقده من دقة وكمال.

وكخبير نباتي، فإن البحث البري عن النباتات أمر يسير بالنسبة لي. فأنا أعرف نباتاتي جيداً وقضيت أكثر من ٦٠ عاماً أزاول البحث وسط البرية. وبالطبع يحمل التقاط النباتات البرية الطبية في طياته بعض الأخطار. ولا يجب عليك تجربته إلا إذا كانت لديك القدرة الكافية للتعرف على النبات الذي تريده (أتذكر حادثة زوجين متقدمين في السن التقطا قفاز الثعلب بدلاً من السنفيتون على سبيل الخطأ؛ والأول يحتوي على عقار الديجتاليس المنبه للقلب، ولتناوله عواقب قاتلة).

وأنصح أي شخص لا دراية له بعلم النباتات بأن يبتعد تماماً عن أخطار جمع النباتات البرية. ولكن، إذا كنت تدري تماماً ماذا تفعل، فبإمكانك أن تقوم بحصاد قدر كبير من الأعشاب الطبية المفيدة المنتشرة حولك في كل مكان.

لو لم تكن لديك معلومات تتعلق بالأعشاب، يمكنك أن تجد قدراً من المتعة في استكشاف عالمها. أغلب المناطق الحضرية لديها منظمات نباتية -مجموعات متاحف، مجموعات استكشافية، مجموعات بحثية، أقسام جامعية- تقدم دروساً خاصة في التعرف على النباتات الطبية والمهمة محلياً. تلقَ العلم من باحث قديم، فالتجول والبحث يصبح أكثر متعة عندما تعرف طريقك.

زراعة الأعشاب داخل البيت

تماماً كالبحث البري عن النباتات، فإن زراعتك لها تمنحك مادة نباتية غير قياسية. كما تمنحك صلة روحية بدوائك الذي تقوم بزراعته. إني أعشق ذلك.

وبغض النظر عما تقوم بزراعته، فالزراعة في حد ذاتها هواية شافية وشاحذة للنفس. ومما نعرفه عن صلة العقل بالجسم، فأنا شديد الاقتناع بأن زراعتك الذاتية للأعشاب المعالجة ستؤتي نتائج أفضل من تلك التي قد تحصل عليها من أي علاج تشتريه أو تلتقطه.

أنا أعشق حديقة أعشابي، ولكنك لست في حاجة إلى امتلاك أراضي أو أطيان لزراعة الأعشاب الطبية. كل ما تحتاجه هو عتبة نافذة بالمطبخ على سبيل المثال، حيث يصبح بإمكانك زراعة نبات الصبار، عُدّتك الطارئة العشبية لعلاج الحروق. (كل ما عليك أن تفعله هو أن تلتقط ورقة من النبات وتقوم بفتحها ووضع العصارة الصفراء-الخضراء اللزجة على مكان الحرق).

هناك أعشاب أخرى عديدة يمكنك زراعتها على عتبة النافذة أو في أي ركن صغير. وإذا كنت تقطن المدينة، فبإمكانك إيجاد مكان فوق سطح المنزل أو في الشرفة أو مخرج الطوارئ. بإمكانك أيضاً زراعة القليل من فصائل النباتات الطهوية الطبية التي تنمو في الأجواء شبه الجافة على عتبة نافذة مطبخك المشمسة. إليك بعض الأمثلة:

الرَّيْحان Basil. هذا العشب الطارد للحشرات يُوصى باستعماله لعلاج رائحة الفم السيئة والصداع.

الثوم المعمر Chives. يساعد هو وأولاد عمومته من الثوم والبصل والكراث في الوقاية من السرطان وعلاج ارتفاع ضغط الدم.

الشَّبْت Dill. يشتهر بعلاج المغص وغازات البطن.

الشَّمار Fennel. يساعد في علاج اضطراب المعدة وعسر الهضم.

الزُوفا Hyssop. ذكرت في الإنجيل وتحتوي على عناصر مضادة للفيروسات وتساعد في علاج عدوى الهربس (يجرى اختبارها أيضاً في علاج الإيدز).

الخُزامى Lavender. بعض أنواعه تحمل مركبات مهدئة لها القدرة على اختراق الجلد. ضع حفنة في ماء حمامك إذا أردت التمتع برائحة الاسترخاء.

البَقْدُونِس Parsley. أشهر مصادر الكلوروفيل لعلاج الرائحة السيئة للفم. كما أنه غني بالزنك الذي يفيد الصحة التناسلية للرجال (ورغم ذلك أكثر من ٩٠٪ من البقدونس الذي يقدم في المطاعم مع الأكل لا يتم تناوله).

النَّعْناع الفلفلي Peppermint. مصدر غني بالمنثول المرطب والملطف والمهدئ للمعدة.

إكْلِيل الجبَل Rosemary. غني بمضادات الأكسدة. وقد يساعد هذا التابل الطهوي حلو المذاق في الوقاية من مرض ألزهايمر.

المَرْيَمِيَّة Sage. لها خواص طبية مشابهة لإكليل الجبل.

صَعْتَر البَرّ Savory. يقوم الأوروبيون بإضافة هذا العشب إلى أطباق الفول لتقليل ما تسببه من انتفاخ.

الزعتر Thyme. أحد أهم مصادر الثيمول، وهو مطهر وملطف للمعدة يساعد في الوقاية من الجلطات الدموية والأزمات القلبية.

الزراعة في حديقة أعشاب خارج المنزل

في حديقة أعشابي، لدي حوالي ٢٠٠ فصيلة عشبية، أغلبها طبية. وأثناء فصل النمو، يصبح تجولي وتفحصي لكل هذه النباتات من أروع المتع في حياتي.

وتقريباً كل ساعة، عندما أقضي اليوم أمام الكمبيوتر، أقوم بأخذ فترات من الراحة أتفقد خلالها حديقة أعشابي. وعندما ألتقط حفنة من هذا أو ذاك، أقوم بجمع بعض النعناع أيضاً لصناعة أحد مشروباتي العطرية، عادة شراب نعناع ساخن في الصباح البارد، أو شراب نعناع مثلج وقت الظهيرة.

إن زراعة وعشق تلك الأعشاب من أروع الأنشطة الصحية التي قمت بمزاولتها وأوصي بها من كل قلبي.

سوف أؤلف كتاباً آخر لشرح كيفية زراعة كل الأعشاب التي يتناولها هذا الكتاب. ولكن إن كان لديك حديقة، فإليك الأعشاب الطبية الحولية التي أوصي بزراعتها وهي تنمو في حديقتي الخاصة، وأعتقد أنها ستنمو لدى أي شخص يقطن المناطق الدافئة بمناخ يشابه مناخ ميريلاند.

توت العفة Chasteberry. شجيرة حولية مزهرة، وهو عشب رائع لعلاج مشاكل النساء الطبية.

الختم الذهبي Goldenseal. عشب مضاد حيوي، وينمو كأفضل ما يكون عند زراعته في أماكن ظليلة.

التُرُنْجان Lemon balm. يدعى أيضاً مليسا، ولهذا النبات كثيف العشب خواص مهدئة ومضادة للفيروسات. ورغم أنه أحياناً يبدو وكأنه قد مات، إلا أنه دائماً ما يعاود النمو.

النَّعْناع الجبلي Mountain mint. عشب طارد للحشرات يجب أن ينتشر في الحدائق بشكل أكبر مما هو عليه الآن.

عطر النَّعْناع Oregano. نعناع آخر كثير الأعشاب؛ مصدر رائع لمضادات الأكسدة.

القَلاع Self-heal. سمعة هذا النعناع كدواء عام مبالغ فيها بعض الشيء.

النَّعْناع السُّنبلي Spearmint. وهو جيد تماماً كالنعناع لتلطيف المعدة.

عشبة القديس يوحنا St.-John's-wort. تعد ببساطة أفضل علاج عشبي للاكتئاب.

حشيشة الشفاء Tansy. تحتوي على مركبات مضادة للصداع النصفي مثل الأقحوان.

النارِدين Valerian. تحتوي الجذور على مهدئ ومضاد للتوتر عظيم الأثر. ولكن احترس، فمنقوعها المغلي تشبه رائحته رائحة شراب رياضي عَطِن.

البطاطا البرِّية Wild yam. يوصي العديد من خبراء الأعشاب باستخدام هذا العشب لتحسين صحة المرأة التناسلية.

الصفصاف Willow. يحتوي لحاء شجرة الصفصاف سهل النزع على مواد شبيهة بالأسبرين.

حصاد وتخزين الأعشاب

حسناً، لديك الآن كمية لا بأس بها من النعناع، أو أياً كان، نامية في حديقتك أو على عتبة النافذة. ماذا بعد؟

أولاً، يجب عليك الحصاد. يمكنك التقاط الأوراق واستخدامها حسب حاجتك. يجب أن تتم هذه العملية بحرص وبعناية. تذكر أن النبات يخدمك وأن له حياة أيضاً، وهذه الحياة مسخرة لخدمتك ودعمك.

ومن الحقائق المثيرة، أننا كلما التقطنا أوراق النباتات الطبية، أصبحت أكثر فعالية. ولهذا تفسير علمي، وهو أن المكونات الطبية بالنبات هي في الأساس جزء من نظام دفاعي ذاتي. ويعتبر النبات عملية حصاد أوراقه عملية هجومية، ومن ثم يبدأ في تفعيل إجراءاته الدفاعية وإنتاج المزيد من المواد التي تحميه. وقد أظهرت الدراسات أن العدوى والتعرض للحشرات وقطف الأوراق، من بين هجمات أخرى قد يتعرض لها النبات، تؤدي إلى زيادة مستويات بعض المواد الكيميائية تلك التي نعتبرها نحن مركبات طبية.

أوقات الحصاد

رغم أن بعض متخصصي الأعشاب يرون أن يتم حصاد الأعشاب باكراً في الصباح في أثناء وجود الندى فوقها، فإنني لا أتفق معهم في هذا الشأن، إذ يؤدي ذلك إلى تخفيف تركيز المواد الفعالة بالعشب نتيجة لزيادة الماء نسبياً في هذا التوقيت. ومن وجهة نظري، ستحصل على أعلى تركيز للمواد الفعالة وأقل نسبة ماء عندما تقوم بجمع الأوراق في يوم حار جاف، ولكن قبل أن تذبل.

أما الجذور فيفضل جمعها في الربيع أو الخريف، واللحاء يمكن جمعه في الربيع، وخاصةً إذا كانت المواد المنشودة في اللحاء الحي. وإذا كنت تجمع البذور لأجل الطعام، فأوصيك بجمعها قبل أن تجف وتنشف. ولكن إذا كان جمعك لها بغرض زراعتها العام القادم وبالتالي لن تستخدم في الحال، فالأفضل أن تنتظر حتى تجف ومن ثم تجمعها.

استخدم الأعشاب الطازجة بحرية تامة، خاصة في الطهو. فكلما كانت الأعشاب وتوابل الطهي طازجة، كان مذاقها أفضل. يمكنك أيضاً تجميدها وتجفيفها أو استخدامها لعمل الصبغات (عند حصاد الأعشاب الطازجة لغرض الطهي، أستخدم في العادة أكياساً بلاستيكية للاحتفاظ بالرطوبة).

حفظ البضائع

إذا كنت تنوي الاحتفاظ بأعشابك للاستخدام المستقبلي، فمن الأرخص لك أن تقوم بتجفيفها. اجمعها في أكياس ورقية بنية اللون بدلاً من الأكياس البلاستيكية، واكتب على الكيس اسم النبات وتاريخ الحصاد.

وإذا لم تغلق الكيس بإحكام شديد، يمكن للعديد من الأعشاب أن تجف داخله مباشرة. دائماً أقوم بجولة في حديقة أعشابي ممسكاً بأكياس ورقية قبل حلول الصقيع جامعاً الأعشاب التي سوف استخدامها خلال الشتاء كدواء أو حساء أو شاي.

افحص كيس الأعشاب بني اللون بعد حوالي أسبوع. وإذا لم تجدها قد جفت بوضوح –أصبحت ورقية ومتكسرة– فقم بفردها على ورقة جريدة أو سطح خشبي نظيف في منطقة جافة ظليلة لكي تتمكن من الجفاف قبل أن يصيبها العفن.

وعندما يتعلق الأمر بالنجاح في التجفيف، فالاعتماد الأكبر يكون على ظروف الطقس المحلية. في الجو الجاف، تجف الأعشاب بسرعة خاصة في ضوء الشمس المباشر. وفي الجو الرطب وخاصة الضبابي، قد تضطر إلى استخدام الحرارة بتسخين الأعشاب لإخراج ما بها من رطوبة.

وبمجرد جفافها، يمكنك حفظها في أكياس ورقية أو بلاستيكية، كما يمكنك أيضاً استخدام أوعية زجاجية محكمة التغطية.

الضوء والحرارة والأكسجين ألد أعداء الفاعلية العشبية، لذا قم بتخزين أعشابك في مكان بارد، معتم كقبو أو صوان بعيداً عن أي مصدر حراري. ولتقليل الأكسجين حول الأعشاب المخزونة، قم بملء وعاء الحفظ قدر الإمكان وانقل الأعشاب لوعاء أصغر كلما قمت باستخدامها.

استخدام الأعشاب الطبية

هناك عدة طرق سهلة لاستخدام الأعشاب الطبية. وسواء استخدمتها كطعام أو توابل أو شاي، فسوف تستفيد من خواصها الطبية.

أنا لا أعارض استخدام مكملات الفيتامينات والمعادن الغذائية. بل إنني في الحقيقة، أوصي بها في العديد من الحالات التي يناقشها هذا الكتاب؛ لكن أونصة واحدة من الفاكهة أو الخضراوات تحتوي على مكونات عديدة أكثر نفعاً مما يحتويه رطل من المكملات النقية.

طريقتي المفضلة لاستخدام الأعشاب هي أن أستخدمها كطعام أو أضيفها إلى الطعام. وفي الولايات المتحدة يتم التفريق بين الطعام والدواء، ولكن في حالات كثيرة لا يوجد فارق حقيقي. فالثوم، على سبيل المثال، طعام أم دواء؟ الإجابة الصحيحة أنه كلاهما. نفس الشيء ينطبق على كل التوابل المستخدمة في الطهي والعديد من الأعشاب التي يناقشها هذا الكتاب.

اصنع وجبات شافية

فيما يتعلق بالوجبات الشافية، أعتقد أنه لا يوجد أفضل من طبق سلطة خضراء، وإناء من حساء الخضراوات (الشوربة الإيطالية، والتي أسميها أنا الشوربة الطبية) وسلطة فواكه تدعمها بعض الأعشاب كالنعناع أو الريحان أو القرفة.

في بداية تسعينيات القرن ٢٠، اشتركت في برنامج مصممي الطعام تحت رعاية المعهد القومي للصحة. كانت الفكرة تكمن في التعرف على الكيميائيات الطبية في النباتات مثل الإستروجينات

النباتية (الفيتوإستروجينات Phytoestrogens) التي تقلص خطر الإصابة بسرطان الثدي، ومحاولة نقلها، أو دعم الأطعمة النباتية بها.

وبينما كان الأشخاص الذين عملت معهم في هذا البرنامج على قدر كبير من العلم والطموح، كان هناك اختلاف قائم في وجهات النظر. لقد أرادوا ضخ الكيميائيات النباتية (الفيتوكيميائيات Phytochemicals) داخل الأطعمة، بَيْد أنني كنت أقول دائماً إن الكيميائيات النافعة موجودة بالفعل، إذا عرفت أين تبحث عنها. الفيتوإستروجينات، على سبيل المثال، توجد بوفرة في البقوليات. وإذا أردت أن تخطو خطوة واسعة تجاه الوقاية من سرطان الثدي، فتناول حساء البقوليات أو سلطة البقوليات مرات قليلة أسبوعياً، أو جرب بعض الطعام المكسيكي بالفوليات معادة القلي، أو أضف التوفو المصنوع من فول الصويا إلى أي طعام تريده.

كلما ازدادت الحصص، كان أفضل

شجع العديد من المساهمين في برنامج تصميم الغذاء برنامجاً تبناه المعهد القومي للصحة لتشجيع الأمريكيين على تناول ٥ حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً. أظهرت أبحاث كثيرة أنه بزيادة تناول الفاكهة والخضراوات، يتراجع خطر الإصابة بكافة أشكال السرطان الرئيسية. وفي الحقيقة، يتراجع أيضاً خطر التعرض لأمراض القلب والسكر والعديد من الأمراض الأخرى. وبناء عليه، ارتأى المعهد القومي للصحة أنه من الضروري أن يوصي بتناول ٥ حصص على الأقل من الفاكهة والخضراوات يومياً.

للأسف، قليل من الأمريكيين يمكنهم تناول هذه الوجبات الخمس. وحسب رأيي، فإن هذه الوجبات الخمس لا تكفي. أعتقد شخصياً أن على الناس تناول ١٠ وجبات يومياً على الأقل، ٥ للفاكهة و ٥ خضراوات، بالإضافة إلى ٥ أعشاب مختلفة، و ٥ أنواع مختلفة من المكسرات.

وكما قال أبُقراط: "اجعل طعامك دواءك". فلتحاول تحقيق ذلك وخاصة إذا أخذنا في الاعتبار إضافة الكثير من التوابل الطبية.

ولتشجيع تناول المزيد من حصص الطعام الشافي، قمت بذكر العديد من الوصفات الغذائية خلال هذا الكتاب ولكني بالتأكيد لم يدر ببالي قط أن أكون طباخاً عظيماً: نادراً ما أقيس المقادير بالمنزل، وأبداً لم أطهُ الطبق نفسه مرتين بالطريقة ذاتها. إذ إنني أضيف القليل من هذا وحفنة من ذاك معتمداً على حاسة تذوقي وعلى حكمة استخدام أصناف شتى من الفاكهة والخضراوات والأعشاب قدر

الإمكان. قد تبدو وصفاتي غير محكمة أحياناً. ولكن الهدف يكمن في أن تخوض التجربة بنفسك قدر الإمكان مع هذه الأعشاب حلوة المذاق، فإن ما أجده أنا حلو المذاق قد لا تجده أنت كذلك.

كيف تصنع شاياً شافياً

يمكنك أن تصنع شاياً جيداً باستخدام الأعشاب المجففة. يمكنك أن تفتح كبسولات تحتوي على مسحوق الأعشاب وتستخدم محتواها لصناعة الشاي. ولكنني، قدر الإمكان، أستخدم أعشاباً طازجة، على الأقل في فصول الربيع والصيف والخريف.

لماذا؟ ببساطة لأن الأعشاب الطازجة تمنح إحساساً أكبر بالمتعة إضافة إلى كونها ألذ مذاقاً.

الفارق الأساسي بين الأعشاب الطازجة وتلك المجففة يكمن في محتواها المائي. من ورقة إلى ورقة، تحتفظ الأعشاب بمحتواها من الكيميائيات النباتية حتى بعد جفافها لفترة من الزمن. تلك الكيميائيات النباتية أكثر تركيزاً في الأعشاب الجافة، إذ إن الأخيرة تحتوي على كمية أقل من الماء. وبينما تشكل المياه ٨٠٪ من الأعشاب الطازجة، فإنها تمثل ٢٠٪ فقط من الأعشاب الجافة. لذلك فإننا بمقارنة أونصة لأونصة، نجد أن الأعشاب الجافة أشد فعالية، وعندما تقوم بإضافتها إلى الماء، تخرج المزيد من الكيميائيات النباتية ليرتفع تركيزها بالشاي.

تفترض وصفات الشاي العشبي في العادة استخدامك لأعشاب مجففة. وفي حال استخدامك لأعشاب طازجة، فسوف تحتاج استخدام ٤ أضعاف ما تم ذكره في الوصفة لكي تحصل على نفس الفعالية.

النقع أم الاستخلاص بالغلي

هناك في الحقيقة نوعان من المشروبات الساخنة، مشروب النقع وآخر يتم فيه الاستخلاص بالغلي. النقع هو ذلك الذي يعرفه العامة كشاي. ولكنّ هناك فارقاً كبيراً بين مشروب الشاي، ومنقوع الأعشاب الطبية. فلصناعة مشروب شاي، ما عليك سوى أن تغمس كيساً من الشاي في ماء ساخن عدة مرات ثم تشربه. أما إذا كنت بصدد إعداد منقوع عشبي، يجب ترك المنقوع الساخن لمدة ١٠–٢٠ دقيقة لكي تسمح للكيميائيات النباتية العلاجية بالخروج من العشب إلى الماء.

إليك مبدأ أساسياً إذا أردت صناعة مشروب طبي جيد؛ ابدأ باستخدام ماء مغلي وانقع فيه العشب الطبي حتى يبرد الماء. إذا أردت أن تشربه ساخناً، فأعد تسخين الماء برفق.

أما الاستخلاص بالغلي، فهو على النقيض يتضمن وضع المادة العشبية في الماء ثم غليه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. النقع يناسب الأوراق والأجزاء الزهرية حيث تخرج الكيميائيات النباتية بسهولة، أما الاستخلاص بالغلي فيستخدم أساساً مع الجذور والأغصان لصعوبة استخراج ما بها من كيميائيات نباتية طبية.

أقدم خلال هذا الكتاب اقتراحات بخصوص كميات الأعشاب التي تستخدم في النقع والاستخلاص بالغلي. ولكنني أؤكد مرة أخرى أن صناعتي للمشروبات العشبية تماماً كصناعتي للطعام العشبي؛ قليل من هذا، وحفنة من ذاك. في الصيف، أتجول في الحديقة جامعاً الأعشاب العطرية -أحياناً أجمع الكثير- بحيث تكون كمية الأعشاب خفيفة الرائحة أكبر من تلك ذات الرائحة النفاذة، مثل الديتاني، والبيلسان، والزعتر. وكالحساء والسلطات التي أقوم بإعدادها لا يتشابه نوعان مما أعده من مشروبات تشابهاً تاماً.

اقتراحات واعتبارات أمان

هذا ما أريد أن أوصله إليك: استخدم الاقتراحات في هذا الكتاب بمعنى كلمة اقتراحات. لقد قمت في هذا الكتاب بالتركيز على الأعشاب الآمنة حتى في كميات أكبر من تلك المقترحة في الوصفات. لذا لا تجزع إذا استخدمت كميات أكثر قليلاً أو أقل (عندما تكون الجرعة غاية في الأهمية، فإنني أنوّه لذلك. وحيثما يجب الاحتياط، أنوّه أيضاً).

إن لم تجد وصفة تخص عشباً معيناً، فجرب صناعة منقوع أو مستخلص بالغلي باستخدام ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من المادة النباتية، ثم اضبط الجرعة بعد ذلك حسب حاجتك وذوقك الشخصي. لا تتوقع أن يكون مذاق كل أنواع المشروبات العشبية جيداً؛ بعضها مر للغاية. ولكن إن أحببت الطعم وأردت أن تجعله أقوى، فلا بأس أن تضيف مزيداً من العشب في المحاولة التالية. أنا شخصياً أقوم بتخفيف المذاق السيئ لبعض الأعشاب بإضافة الليمون إلى الشاي، سواء كان طبيعياً أو في هيئة مسحوق. وقد تؤدي حامضية الليمون إلى زيادة إفراز بعض المواد الفعالة.

في الوقت ذاته، يجب عليك أن تتذكر أن هذه الأعشاب طبية. يجب عليك الالتفات إلى استجابتك الجسدية لها ومراجعة الجرعات وفقاً لذلك. وعلى سبيل المثال، إذا أردت الشعور بالاسترخاء ومن ثم وجدت نفسك وقد أصبحت أهدأ من اللازم، فإنك قد تحتاج إلى صناعة مشروب أخف في المرة القادمة التي تستخدم فيها هذا العشب. إن حالتنا الكيميائية الداخلية تختلف تماماً كما تختلف الأعشاب.

فيما يتعلق بالتكرار، أوصي بتناول ١-٣ أكواب من المشروب يومياً. وأكرر ثانية أن هذا مجرد اقتراح. بشكل عام، سوف لا أوصي بأكثر من ٤ أكواب من أغلب أنواع الأعشاب يومياً.

منقوع الخل

من الممكن أن تصنع الصبغة بنقع المادة العشبية في خل. يستخرج الخل قدراً جيداً من المواد الطبية التي يحتويها العشب، كما أن فترة صلاحية الصبغات أكبر من فترة صلاحية الأعشاب المجففة والكبسولات.

يمكنك شراء صبغات جاهزة من أغلب الأماكن التي تقوم ببيع الأعشاب، كما يمكنك صناعتها بنفسك بسهولة. لصناعة صبغة، يقترح أغلب خبراء الأعشاب استخدام أونصتين من العشب الجاف (أو حفنة من العشب الطازج) لكل بينت من الخل. ثم اترك الخليط لمدة أسبوع مع رجه على فترات، ثم قم بتصفيته، وتخلص من المادة النباتية الصلبة (أضفها إلى كومة سمادك) وخزن الصبغة في زجاجة بغطاء تنقيط.

جرعة الصبغة تتراوح من ٥-٥٠ نقطة أو من جزء من القطارة إلى ملء عدة قطارات. وأحياناً تقاس حتى بملعقة صغيرة أو ملعقة كبيرة. عادة ما أضيف الصبغات إلى المشروب العشبي أو إلى العصائر.

إحدى ميزات شراء الصبغات الجاهزة، هي أن جرعاتها المضبوطة تجدها محددة على ملصق المنتج.

ومن الممكن أيضاً أن تستخدم الجليسريدات بدلاً من الخل، أي تعد صبغات باستخدام الجليسرين، وذلك خيار يناسب الرضع والذين لا يحبذون طعم الخل.

يمكنك استخدام مناقيع الخل المختلفة مباشرة مع السلطات، وقد يفيد ذلك بوجه خاص مرضى السمنة. يمكن أيضاً إضافة منقوع الخل العشبي إلى الحساء أو الخضراوات المطهية.

استخدام الضمادات والكمادات

الضمادة عبارة عن لفافة من الأعشاب الطازجة (أو المجففة ثم يتم ترطيبها بالماء) يتم وضعها مباشرة على الجرح أو مكان عدوى الجلد وعادة تثبت في مكانها باستخدام شاش أو قماش مبلل

وتثبت برباط. من الأفضل أن يرطب العشب في البداية لإتاحة الفرصة لتدفق الكيميائيات النباتية الطبية. يمكنك تحقيق ذلك بالغلي أو التبخير أو المضغ. ثم قم بتشكيل الناتج على هيئة قرص صغير في حجم العملة المعدنية لكي يسهل وضعه على مكان الإصابة. يوصي الكثيرون من خبراء الأعشاب بخلط جزء من العشب بثلاثة أجزاء من الماء أو الكحول أو الخل، مع إضافة الدقيق لتغليظ القوام وسهولة التشكيل والاستخدام. في حالة التعرض للقرص يمكنك ببساطة تكوير بعض الأعشاب المناسبة واستخدامها مباشرة.

تعمل الضمادات بشكل أساسي موضعياً، لتمنع العدوى وتعجل شفاء الجرح. ولكن بالطبع توجد العديد من المركبات الكيميائية في النباتات التي تستخدم لعمل الضمادات يمكنها اختراق الجلد وتحقيق منافع داخلية أيضاً.

الكمادات عبارة عن قطع قماش نظيفة تم غمسها في محلول عشبي أو منقوع أو مستخلص بالغلي أو صبغة أو منقوع خل. ويمكن استخدامها بطريقتين؛ يمكنك تثبيت الضمادة مكانها باستخدام الكمادة، وفي هذه الحالة تصبح الضمادة مزدوجة. أو يمكنك وضعها مباشرة على الجلد.

المراهم المرطبة

تحتوي العديد من المراهم الصيدلية على مكونات عشبية، وربما يكون من الأفضل شراؤك للمراهم بدلاً من صناعتها بنفسك؛ فصناعتها بنفسك عمل معقد بعض الشيء، بَيْد أنه ممكن لو أردت. ستحتاج عندها إلى خلط الأعشاب الطبية بالماء وشمع العسل والدهن الحيواني (الشحم أو اللانولين)، والدهن النباتي (زيت الذرة أو الكراسيكو أو السمن النباتي أو زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس)، وغيرها من المقادير لأجل صناعة غسول له القدرة على الانتشار.

أعترف بأنني أبداً لم يحالفني الحظ في صناعة المراهم. إما أن يكون سائلاً أكثر من اللازم وإما جافاً أكثر من اللازم، ولكن هناك خبراء أعشاب آخرين مهرة في هذا الأمر.

إذا كنت ترغب في محاولة صناعة مرهم، فابدأ بمسحوق أعشاب وغطه بالماء. قم بغليه لمدة ١٥–٣٠ دقيقة ثم دعه يبرد. أضف بعض الزيت ثم سخن برفق الخليط الزيتي حتى يتبخر الماء؛ ربما يستغرق ذلك ١٥–٣٠ دقيقة. أضف في النهاية شمع العسل و/أو دهناً لكي تمنح المرهم القوام المناسب. برده قبل الاستخدام. يمكن للمرهم جيد الإعداد أن يحتفظ بفعاليته لمدة عام. يمكن استخدام المراهم كالضمادات، باستثناء عدم حاجتك في الغالب إلى لفافة ضمد.

يمكنك بدلاً من أن تصنع المرهم من الألف إلى الياء، أن تضيف ببساطة مسحوق مادة عشبية مغلي برفق إلى أي من المراهم الجلدية سابقة الإعداد والمتاحة في الصيدليات.

العلاج بالعطور

العلاج بالعطور aromatherapy هو علاج المشاكل الطبية باستخدام الزيوت العطرية الأساسية للأعشاب العطرية. وعادة ما تُستخدم عائلة النعناع والتي تشمل بعض النباتات الشهيرة مثل الخزامى (مهدئ) وإكليل الجبل (منشط).

الزيوت العطرية المستخدمة في العلاج بالعطور، والتي يتم وضعها في زجاجات صغيرة، تكون عالية التركيز. يمكنك أن تستنشقها مباشرة من الزجاجة، أو يمكنك استخدامها للتدليك.

وحيث إن الزيوت عالية التركيز، فقد تسبب تهيجاً جلدياً. وفي حال استخدامك أحد الزيوت للتدليك، عليك أولاً أن تخففه بإضافة بعض نقاطه إلى زيت نباتي أو غسول للتدليك. ولو بادرك الشك في إمكانية اختراق الزيوت الأساسية لجلدك، فهناك تجربة يمكنك القيام بها: دلك جلدك بزيت الخزامى المخفف، خلال فترة زمنية قصيرة قد يلاحظ أصدقاؤك رائحة الخزامى تخرج من فمك.

طريقة أخرى شيقة لاستخدام الزيوت الأساسية: أضف نقاطاً قليلة إلى ماء حمامك (يمكنك أيضاً استخدام حفنة من الأعشاب الطازجة أو المجففة إذا أردت). وحيث إن العديد من المواد العطرية تمتص بسهولة عبر الجلد، إذن فهي طريقة ممتعة تحصل من خلالها على دوائك. إذا كنت تشكو من الأرق على سبيل المثال، أوصيك بإضافة الخزامى المهدئ، والترنجان (يعرف أيضاً بالمليسا) إلى ماء استحمامك؛ النتيجة نوم أسهل وأعمق.

لا تبتلع الزيوت الأساسية أبداً، فالعديد منها سام. ونصف ملعقة صغيرة تكفي لقتلك (القليل منها يمكن ابتلاعه مخففاً، ولكنها تجربة لا يجب أن تقوم بها من تلقاء نفسك. قد يوصي أحد خبراء الأعشاب المجربين أحياناً بابتلاع زيوت أساسية مخففة).


الجزء الثاني
الأمراض
والأعشاب
المعالجة لها

ارتفاع ضغط الدم

منذ سنوات عديدة مضت، قضيت ٣ أيام طويلة أصور فيلماً تمنيت أن يكون أول شريط فيديو عن الأغذية الصحية. ولكن عندما انتهيت منه وجدت أن هذا الوقت ضاع عبثاً، فقد حدث عطل في الآلات أدى إلى فساد الشريط.

تصحيح: الوقت لم يضع هباءً بالفعل لأنني تعرفت على المصور، وقد كان يعاني من ارتفاع في ضغط الدم High Blood Pressure. وقد اقترحت عليه استخدام بعض العلاج من الطبيعة. وبعد أن تركنا الشركة، لم أعد أسمع عنه لفترة، ولكنه بعد ذلك كتب لي: "إنني أطبق ما وصفته لي لمدة تزيد على عام الآن. لقد امتنعت عن الكحوليات وقللت من اللحوم، والآن أتناول أغذية نباتية أكثر وأعشاباً. كما أستخدم المكملات الغذائية التالية: البيتا كاروتين، فيتامين "جـ"، فيتامين "هـ"، فيتامين "ب" المركب والنتيجة مشجعة جداً. إن ضغط الدم الانبساطي عندي قد انخفض بنسبة ٣٠٪ والكوليسترول هبط من ١٩٢ إلى ١٥٩.

القلوب تبذل مجهوداً شاقاً

يعرف ضغط الدم بأنه مرتفع إذا كان أعلى من ١٤٠/٩٠. الرقم العلوي (الضغط الانقباضي) هو القوة التي يبذلها الدم على جدر الشرايين عندما يضخ القلب. الرقم السفلي (الضغط الانبساطي) هو القوة المتبقية التي تظل موجودة عندما يسترخي القلب بين النبضات. أي قراءة لضغط الدم تحت "المرتفع" -مثلاً ١٣٨/٨٨- آمنة، ولكن يجب عليك أن تظل تحاول تخفيضها لأقرب ما يعتبر طبيعياً، ١٢٠/٨٠. وهذا لأن أي ارتفاع في ضغط الدم يزيد من احتمال تعرضك للأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

حوالي ٥٠ مليون أمريكي يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذي يطلق عليه القاتل الصامت. بينما المرض نفسه لا يسبب أعراضاً، فإنه يوفر المناخ للأزمة القلبية أو السكتة الدماغية. في السنوات القليلة الماضية، أعطى الأطباء والمعالجون دفعة قوية لاكتشاف مرض ارتفاع الضغط وعلاجه بشكل عنيف، وكانت النتيجة أن معدلات الأزمات القلبية قد انخفضت فعلاً. ولكن المشكلة في رأيي هي أن الأطباء قد سارعوا بعلاج هذا المرض باستخدام أدوية مصنعة. حوالي نصف الأشخاص الذين شخصوا على أنهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم كانوا على الحافة أو لديهم ارتفاع طفيف في ضغط الدم. هناك العديد

من الدلائل القوية على أن علاج هؤلاء الناس يكون بتغيير أسلوب الحياة والغذاء، ويشمل نشاطاً رياضياً منتظماً ومقاومة الضغوط العصبية والمتابعة الذاتية بأجهزة قياس ضغط الدم المنزلية، هذا يؤدي نفس عمل العقاقير الدوائية وبدون أعراض جانبية.

إن التغير في نوعية الغذاء وطريقة الحياة كله يميل إلى إعطاء الشخص المريض الانطباع بأنه قادر على السيطرة على أحواله وهذا مفيد في حد ذاته. ولكن لا تتوقع أن صناعة الدواء سوف تشجع هذه الطريقة الطبيعية. إن ذلك سوف يؤدي إلى انقطاع ٢,٥ بليون دولار سنوياً من الأدوية الطبية المباعة لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

الصيدلية الخضراء لارتفاع ضغط الدم

إن تناول شوربة الخضار اللذيذة بشكل منتظم يمكنه أن يفعل ما هو أكثر من مجرد المساعدة في علاج ارتفاع ضغط الدم ومنع أمراض القلب. إنه يمكنه المساعدة في منع السرطان، والسمنة، ومرض السكر، والإمساك. إن شوربة الخضر مفيدة للصحة لدرجة أنني لا أسميها شوربة الخضر ولكنني أسميها (الحساء الطبي).

ماذا يمكنك أن تصنع في شوربة الخضر؟ يمكنك وضع أي نوع من الخضراوات، وخاصة ما تم ذكرها في هذا الفصل.

هنا أيضاً عدد من الأعشاب التي يمكنها المساعدة في التحكم في ضغط الدم ولكن لا تضعها في الحساء، إنها تصلح لتكون مشروباً.

الكَرَفْس Celery (*Apium graveolens*). الكرفس له تاريخ تقليدي طويل في الطب الصيني كعلاج يخفض ضغط الدم المرتفع. وقد أكدت التجارب ذلك. في واحدة من الدراسات، عند حقن حيوانات المعمل بمستخلص من الكرفس، انخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. تناول القليل من أعواد الكرفس، أربعة مثلاً، يؤدي نفس الغرض.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). هذا العشب المدهش لا يقوم بخفض ضغط الدم المرتفع فقط ولكنه يقلل الكوليسترول أيضاً. في واحدة من الدراسات العملية الجادة، تناول مجموعة من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم فصاً واحداً من الثوم يومياً لمدة ١٢ أسبوعاً. وجد بعد ذلك انخفاض ملحوظ في ضغط الدم الانبساطي والكوليسترول.

"لقد عرفنا الآن أن الثوم يخفض ضغط الدم المرتفع حتى في كميات قليلة تصل إلى نصف أونصة في الأسبوع" ذلك ما ذكره فارو تيلور، دكتوراه في الصيدلة، والأستاذ الفخري والعميد لعلم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا. إن نصف أونصة في الأسبوع تعادل فصاً واحداً من الثوم يومياً. إذا كنت تطهي الثوم في طعامك أو تستخدمه في طبق السلطة، فإنك تحصل على نفس الفائدة. إذا لم تستسغ طعمه، يمكنك تناول الثوم في شكل كبسولات. مع هذه الفوائد المتعددة للثوم، فإنني أنصح بالبحث عن طرق كثيرة للاستفادة منه في طعامك.

الزُعْرُوْر البرِّي Hawthorn (*Grataegus*، أنواع متعددة). إن مستخلص هذا النبات يمكنه توسيع الأوعية الدموية وخاصة الشرايين التاجية، حسب تقرير نشر في Lawrence Review of Natural Products وهو من المطبوعات المحترمة. وقد استخدم هذا العشب كمقوٍ للقلب منذ قرون. إذا أردت تجربة هذا العشب كعلاج مقوٍ للقلب، فناقش الأمر مع طبيبك المعالج. يمكنك تناول شاي مصنوع من ملعقة صغيرة واحدة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي واشرب حتى كوبين يومياً.

الكُوزُو Kudzu (*Pueraria lobata*). الدراسات الصينية ترجح أن هذا العشب يساعد على عودة ضغط الدم للمستوى الطبيعي. في واحدة من هذه الدراسات، أعطي مشروب مصنوع من ٨ ملاعق صغيرة من جذور هذا النبات إلى ٥٢ مريضاً يومياً لفترة تتراوح بين أسبوعين إلى ثمانية أسابيع. ١٧ مريضاً انخفض لديهم ضغط الدم بشكل ملحوظ، وثلاثون لاحظوا بعض الفائدة. يحتوي هذا العشب على المادة الكيميائية (بورارين Puerarin) التي تخفض ضغط الدم حوالي ١٥٪ في حيوانات المعمل. ولأن هذه المادة تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة حوالي ١٠٠ ضعف مثل الموجودة في فيتامين "هـ"، فإن البورارين يساعد في منع أمراض القلب والسرطان. (المواد المضادة للأكسدة هي مواد تعادل جزيئات الأكسجين المدمرة للخلايا والتي يطلق عليها الشوارد الحرة).

البصل Onion (*Allium cepa*). في واحدة من الدراسات وجد أن إعطاء ٢-٣ ملاعق صغيرة من زيت البصل الضروري يومياً قد أدى إلى انخفاض ضغط الدم المرتفع في ٦٧٪ من مرضى بارتفاع متوسط في ضغط الدم. لقد انخفض الضغط الانقباضي لديهم حوالي ٢٥ نقطة في المتوسط بينما انخفض الضغط الانبساطي ١٥ نقطة. الأخبار السيئة هي أنك لن تستطيع الحصول على هذا الزيت، ويجب عليك أن تكون قادراً على تناول كمية بصل كافية لتحصل على هذه النتيجة. في مثل حالتي، يجب علي أن أتناول ٣ أضعاف وزن جسمي من البصل. لا شكراً. ولكن أنا أعتقد أن هناك العديد من الطرق لاستخدام البصل في الطعام بشكل مكثف للحصول على فائدته كمخفض لضغط الدم.

الطماطم Tomato (*Lycopersicon lycopersicum*). إن حساء الخضر المثالي هو الذي يعتمد على وجود الطماطم. وهذا أيضاً صحيح بالنسبة للحساء الطبي، لأن الطماطم غنية بمادة حمض جاما-أمينو البيوتريك GABA وهو المركب الفعال في علاج ارتفاع ضغط الدم. وحسب معلوماتي الأساسية، فإن الطماطم تحتوي على ٦ مركبات أخرى تؤدي نفس الغرض.

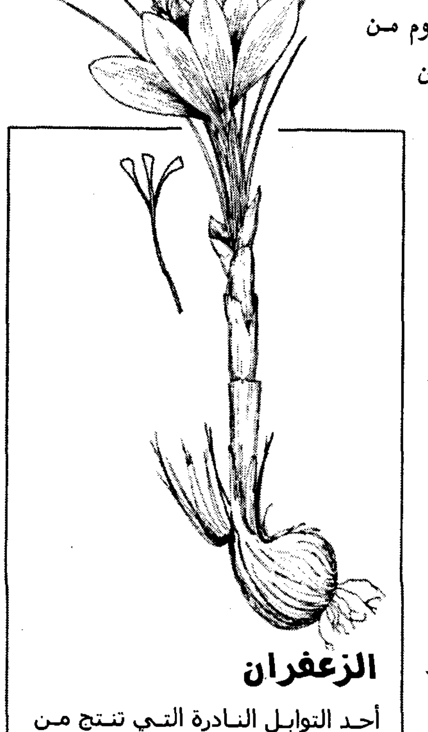
البَرْكولي Broccoli (*Brassica oleracea*). هذا النبات يحتوي على ٦ مركبات كيميائية على الأقل تقلل من ضغط الدم المرتفع.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). حسب معلوماتي الأساسية، فإن الجزر يحتوي على ٨ مركبات تخفض من ضغط الدم.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)**، والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم.** نقص عنصر المغنسيوم من الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. العديد من الأمريكان يعانون من نقص هذا العنصر ولا يعرفونه. في عام ١٩٩٤ بين استطلاع جالوب أن حوالي ٧٢٪ من الأحياء لا يتناولون كمية كافية من المغنسيوم.

لتحصل على المغنسيوم، اتجه إلى النباتات ذات الأوراق الخضراء والحبوب الكاملة والقرنيات. إن الرجلة وبذور الخشخاش والفول بأنواعه من أفضل المصادر الغذائية حسب معلوماتي. ويرى خبراء التغذية أن استعمال مكملات مغذية تحتوي على ٤٠٠ مجم من المغنسيوم ربما يكون عاملاً مساعداً، ولكنني بصفة عامة أنصح بالحصول على المغذيات من الطعام.

الزعفران Saffron (*Crocus sativus*). هذا العشب الثمين يحتوي على مادة كيميائية مخفضة لضغط الدم تسمى كروسيتين Crocetin. بعض الباحثين يعتقد أن انخفاض معدل أمراض القلب في أسبانيا بسبب الاستهلاك المرتفع للزعفران. يمكنك استخدام الزعفران في الطهي أو عمل مشروب منه.



الزعفران

أحد التوابل النادرة التي تنتج من مياسم زهور الزعفران. نحتاج إلى قلوب حوالي ٧٥ ألف زهرة للحصول على رطل واحد من التابل.

النارِدين Valerian (*Valeriana officinalis*). في بداية هذا الفصل ذكرت أن حمض جاما-أمينو البيوتريك GABA يساعد في تنظيم ضغط الدم. حسناً، إن هذا العشب يحتوي على مواد كيميائية تسمى حمض فاليرنك الذي يحبط الإنزيم المسئول عن تكسير حمض جاما-أمينو بيوتريك. وبالتالي تناول أشياء تحتوي على حمض فاليرنك سوف يؤكد ارتفاع مستوى حمض جاما-أمينو بيوتريك ويخفض من ضغط الدم. الناردين أيضاً مهدئ ومنوم، وهو ما يفيد كذلك في خفض ضغط الدم.

توابل متنوعة. من الأعشاب التي يمكنك إضافتها إلى حسائك الطبي الشمار الذي يحتوي على ١٠ مركبات على الأقل تخفض من ضغط الدم. عطر النعناع يحتوي على سبعة، والفلفل الأسود والريحان والطرخشقون كل منها يحتوي على ستة.

الأرق

نحن نعيش في عالم يصعب فيه الحصول على قدر كاف من النوم. وفي الولايات المتحدة على سبيل المثال، يعاني حوالي ثلث الأمريكيين من الأرق بانتظام، وحوالي ١٠ ملايين يعتمدون على الأدوية المنومة لتساعدهم على النوم. هناك الكثير من هذه الأدوية.

الأرق Insomnia كلمة عامة تشمل أي وكل اضطرابات النوم وتتضمن عدم المقدرة على الدخول في النوم أو عدم المقدرة على استمرار النوم.

الصيدلية الخضراء للأرق

العقاقير الدوائية ذات فعالية عالية في الخلود للنوم ولكنها من الممكن أن تؤدي للإدمان، كما أنها تتعارض مع الدورة الطبيعية للنوم. إنك لن تندهش إذا علمت أنني أفضل البدائل العشبية. هنا العديد منها.

التُرُنْجان Lemon Balm (*Melissa Officinalis*). معروف أيضاً باسم مليسا، وقد اعتبرته اللجنة E مهدئاً وملطفاً للمعدة. إن تأثيره المهدئ يعود أساساً إلى مجموعة من المواد الكيميائية في النبات تسمى التيربينات Terpenes. هناك أعشاب أخرى متعددة مثل الزنجبيل والريحان والقرنفل والعرعر تحتوي على بعض هذه المواد الكيميائية ولكن لا يحتوي أي منها على نفس الخليط

بالكامل كما هو موجود في الترنجان. كما أن أياً منها ليس له نفس السمعة التي اكتسبها الترنجان كمهدئ قبل الذهاب للنوم.

إنني أقترح تجربة مشروب مصنوع من ٢-٤ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي.

النارِدين Valerian (*Valeriana officinalis*).

إن تناول شراب مصنوع من ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من جذور الناردين الجاف قبل الذهاب للنوم بفترة قصيرة سوف يحسن من مستوى النوم، حسب تقرير اللجنة E. في الواقع أن اللجنة اعتبرت المشروب شديد الأمان لدرجة تمكن من تناول عدة أكواب يومياً للتخفيف من التوتر والقلق والعصبية.

للناردين رائحة ومذاق عفن. إذا لم تستطع احتمال ذلك، يمكنك استخدام الصبغة أو الكبسولات بدلاً منه.

النارِدين

لقد استخدمت جذور هذا النبات منذ القدم كمهدئ كما استخدمت مكوناته الفعالة في أكثر من منوم ومساعد على النوم يربو على المائة في العدد متاحة فوق الرف.

في المملكة المتحدة هناك أكثر من ٨٠ نوعاً من الأدوية المساعدة على النوم وتوجد في متناول الجميع بدون وصفة طبية تحتوي على الناردين. لماذا؟ لأنه فعال. في إحدى الدراسات وجد أن إعطاء ١٦٠ مجم من الناردين مع ٨٠ مجم من مستخلص الترنجان أدى إلى النوم مثل الجرعة العيارية من عقار مثل الفاليوم (بنزوديازيبينات Benzodiazepines).

يجب أن أذكر هنا أن عائلة الفاليوم غير مشتقة من عشب الناردين. هناك خطأ عام في اعتبار الاثنين من الأقارب ربما لأن الاثنين يبدأ نطقهما بحرف V في اللغة الإنجليزية.

لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة الكيميائية كما أنه لا يسبب آثاراً بغيضة مثل التي تسببها مجموعة الفاليوم.

بعض المعالجين بالطبيعة المحترمين يقترحون علاج الأرق بتناول مشروب الناردين المصنوع من الجذور قبل النوم. وآخرون يرون تناول ١٥٠-٣٠٠ مجم من المستخلص العياري (٠,٨٪ من حمض الناردين). أنا شخصياً لا أرى مشكلة في أيهما.

لقد أعطاني الناردين فرصة أخرى لأتأكد من اعتقادي بأن مستخلص العشب الكامل المستخدم في الطب الطبيعي أكثر فعالية من "الرصاصة السحرية" أي مشتقات العشب التي تفضلها صناعة الأدوية. لمدة سنوات ظل العلماء يعتقدون أن هناك مركبين في الناردين، فاليوبوتريتات Valepotriates، بورنيل إسترات Bornyl Esters، هما اللذان يسببان تأثيره المهدئ. ولكن أحدث دراسة إيطالية تؤكد أن هناك مواد أخرى في العشب مثل فاليرانون Valeranone وكيسيل إسترات Kessyl Esters تُسهم في إحداث تأثيره المؤدي للنوم. لقد تضمنت التقارير القول بأن التأثير المهدئ للناردين يأتي من تفاعل العديد من مكوناته معاً بشكل متناسق.

الخُزامى Lavender (*Lavandula*، أنواع متعددة). من اللطيف أن تجد أن الخزامى قد أقرته اللجنة E لعلاج الأرق. لقد رأيت المستشفيات البريطانية تستخدم زيت الخزامى لمساعدة المرضى على النوم في المساء. إن المستشفى تضع العشب إما في الحمام الدافئ وإما ترشه داخل أغطية الفراش.

كما أن الخزامى مفضل عند المعالجين بالطبيعة، الذين يستخدمونه في كل أنواع العلل ومنها الأرق. بعض المكونات في زيت الخزامى تؤثر على غشاء الخلايا مما يعوق تفاعل الخلايا مع بعضها. ولأن زيت العشب يبطئ من انتقال النبضة العصبية، فإنه يساعد على تقليل التوتر والإخلاد للنوم كما أن له تأثيراً مخدراً.

ولكن كن حذراً: ليست كل أنواع الخزامى مهدئة بعض الأنواع وخاصة الخزامى الأسباني ربما له تأثيرات منبهة مثل إكليل الجبل. عندما تشتري زيت الخزامى، كن مستعداً لتجربته لتعرف إذا كان مهدئاً أم لا. إذا اشتريته من متخصص أعشاب عطرية، فوضح له أنك تريد الزيت الذي يساعد على النوم. وإذا اشتريت النوع الآخر ووجدت به التأثيرات المنبهة، فاستخدمه في حالات أخرى (سوف تجد منها الكثير في هذا الكتاب). ولكن تذكر أن الزيوت الأساسية للاستعمال الخارجي فقط.

زهرة الآلام Passionflower (*Passiflora incarnata*). حسب تقرير اللجنة E فإنها ذات تأثير مهدئ بسيط. ويوافقهم على ذلك متخصصو الأعشاب المحترمون في العالم ومنهم ستيفن فوستر العشبي المتميز والمصور ومؤلف The Encyclopedia of Common Natural Ingredients.

في المملكة المتحدة، حوالي ٤٠ مستحضراً فوق الرف من الأدوية المستخدمة كمهدئات يدخل فيها نبات زهرة الآلام. ولكن هل تعرف أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد منعت استخدام زهرة الآلام من أدوية مهدئات فوق الرف لأنه لم يثبت فعاليته وأمانه؟ إن المشكلة هنا ليست في العشب نفسه. إن المشكلة في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، حيث تضع معايير مكلفة وغير واقعية للإثبات. ولذلك ربما لا تستطيع شراء مستحضر يحتوي على مكونات آمنة ولطيفة تساعدك على النوم من زهرة الآلام المتاحة في بريطانيا وألمانيا.

ولكن يمكنك شراء العشب نفسه وشراء الصبغة الخاصة به لأن هذه الأجزاء آمنة في الاستخدام. زهرة الآلام الجافة أو الطازجة تستخدم بنجاح منذ قرون لعلاج التوتر العصبي والقلق والأرق.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). استخدم البابونج لقرون كمشروب مهدئ قبل النوم. بالرغم من أن سمعته كمهدئ لم تثبت علمياً حتى هذا العقد، فإن الفولكلور الخاص به صحيح. إن مركب إبيجينين Apigenin قد أثبت فعاليته كمركب مهدئ مستخلص من البابونج. من المحتمل أن أجربه قبل النوم، إذا لم يكن تحت يدي الناردين أو الخزامى. إنه مشروب لذيذ الطعم سوف تتمتع بتناوله.

النَّعْناع البرِّي Catnip (*Nepeta cataria*). هذا النبات الذي يسمم معظم القطط ليس له خواص مهدئه ومنومة بسيطة على العديد من الأشخاص. إنه يحتوي على مواد كيميائية (نيبيتالاكتون Nepetalactone) مشابهة للمكونات المهدئة في الناردين. ولأنه ينتمي لعائلة النعناع، فإن طعمه ألذ من الناردين. يمكنك تجربة كوب من المشروب قبل الذهاب للنوم بحوالي ٤٥ دقيقة.



حشيشة الدينار

تأتي من الزهور المؤنثة المعمرة التي تشبه حبات العنب.

حشيشة الدينار Hops (*Humulus lupulus*). استخدمت لعلاج التوتر والأرق والقلق منذ أكثر من ١٠٠٠ سنة. من الواضح أن المادة المهدئة في النبات هي ميثيل بيوتينول

Methyl-Butenol، ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي. تدخين النبات يقال إن له تأثيراً مهدئاً أيضاً، وبينما لا أنصح بتدخينه، فإن المشروب المصنوع منه لذيذ الطعم.

الروبيبوز Rooibos (*Aspalathus linearis*). بالرغم من أنه لا ينمو عادة في الولايات المتحدة، فإن هذا العشب الأفريقي يمكن العثور عليه في متاجر بيع الأعشاب. إن الشاي المصنوع من هذا النبات مفضل عند خبراء الأعشاب الأفارقة قبل النوم، كما يفضله الأطباء والعامة كما يستخدمه أهل جنوب أفريقيا أيضاً لتحسين الشهية، وتهدئة الجهاز الهضمي، وتخفيف أعراض التوتر العصبي. ويعتبرونه آمناً لدرجة أنهم يعطونه للأطفال الرضع.

تركيبات عشبية. أثناء استعراض معلوماتي الأساسية بخصوص النباتات المحتوية على مركبات مهدئة، وجدت عدة مفاجآت. الكثير من النباتات الغنية بمواد كيميائية تساعد على النوم ليس لها سمعة فولكلورية أو سمعة ضئيلة في هذا الصدد. ومنها الزنجبيل، به ١١ مركباً مهدئاً مختلفاً؛ الريحان، والزعتر، والطماطم بكل منها ٩ مركبات مهدئة؛ والقرفة والفلفل الأحمر ونعنع الماء والبرتقال والنعناع السنبلي بها ٨ مركبات مهدئة؛ والنعناع الفلفلي، ٧ مركبات. أنا لا أستطيع الجزم بأن سلطة الطماطم مع الريحان والزعتر أو كوب من مشروب النعناع السنبلي بالزنجبيل والقرفة سوف تجلب النوم، ولكن إذا كنت تعاني من مشاكل بالنوم، فمن الممكن أن يساعدك تناول هذه الأطعمة والأعشاب بشكل متكرر.

بالإضافة لذلك، فإن خبير النباتات من كاليفورنيا كريستوفر هوبس، وهو نباتي من الجيل الرابع ومؤلف حوالي دستة من الكتب غالباً أرجع إليها، يقترح عدداً من التركيبات التي يمكنها أن تعالج الأرق وما يتبعه من قلق وتوتر عصبي. بالنسبة للأرق ينصح باستخدام زهرة الآلام، والناردين، وخشخاش كاليفورنيا. لمقاومة القلق النفسي الذي ربما يسبب الأرق، يقترح خليطاً من خشخاش كاليفورنيا وحشيشة الدينار والزعرور البري. وللمساعدة على التغلب على الضغوط العصبية التي ربما تؤدي إلى الأرق، يقترح هوبس استخدام جزأين من كل من البابونج، الخزامى، الترنجان، الزيزفون مع جزء واحد من قشر البرتقال.

الإسهال

عندما أعود بذاكرتي إلى الوراء، أتذكر الأيام الخوالي التي كنت أقضي فيها الصيف عازفاً على آلة الباص مع فرقة في فندق Ocean Forest شمال ميرتل بيتش في كارولينا الجنوبية. ومغني الفرقة كان أيضاً عازفاً على الطبلة، ولكن لسبب ما رفض اتحاد الموسيقيين السماح لنا بثلاث آلات موسيقية. ولذلك استخدم المغني عصا الطبلة فقط على صحيفة مفرودة فوق البيانو. لقد قلنا للاتحاد انظروا إنهما آلتين فقط الباص والبيانو.

ياله من صيف. لقد قضيت أنا وفرقتي طوال اليوم نرسم لوحات الإعلانات والدعاية ثم عزفنا الموسيقى في الليل. لقد شربنا كثيراً ولم نتناول طعاماً جيداً بشكل كاف. وبالتالي ساءت صحتنا وأصبنا جميعاً بحالة سيئة من الإسهال Diarrhea.

الإزعاج الرهيب

كل شخص يعرف ما هو الإسهال. الكثير من الأمراض الخطيرة تسببه، والإسهال المعدي الذي يحدث بسبب الفيروسات أو البكتريا لا يزال يعد من الأمراض القاتلة لأطفال العالم الثالث. ولكننا هنا نتعامل مع الإسهال العادي البسيط الذي يشفى عادة خلال ٤٨ ساعة.

أهم شيء في الإسهال هو أن تتناول السوائل، ولكن الكثير من الناس يفعل العكس. إنهم يتوقفون عن شرب السوائل بسبب اعتقاد خاطئ أن ذلك سيوقف الإسهال.

كم أتذكر واحدة من السياح معنا في ماكوبيكو. لقد كانت شديدة الاعتقاد أن الإسهال الذي أصابها كان بسبب الماء وبالتالي توقفت عن شرب الماء تماماً. ووجد الأطباء الذين باشروا حالتنا صعوبة شديدة في إقناعها حتى بشرب الماء المباع في زجاجات.

الفكرة هي أن الخطر الأساسي للإسهال المعتاد هو الجفاف. ولذلك يجب المحافظة على سوائل الجسم بشرب الماء أو شرب الشاي المثلج طوال اليوم كمادة قابضة.

الصيدلية الخضراء للإسهال

هناك العديد من الوسائل العلاجية باستخدام الأعشاب للتخلص من الإسهال. كل من هذه الأعشاب تحتوي على واحد أو أكثر من ٣ مواد فعالة طبيعية، التانين، البكتين، والهلام النباتي.

التانينات Tannins هي المواد الكيميائية التي تعطي للعشب خصائصه القابضة، وهي المقدرة على قبض الأنسجة. إن فعل التانين القابض يقلل من التهابات الأمعاء، وهو يتحد مع طبقة البروتين في الأغشية المخاطية الملتهبة مما يؤدي إلى زيادة سمكها وبالتالي يبطئ من عملية امتصاص السموم ويحد من الإفرازات.

البكتين Pectin هو ألياف قابلة للذوبان تضيف حجماً أكبر للبراز وتلطف الأمعاء. ودواء Pectate هو أحد أدوية علاج الإسهال المعتادة التي تحتوي على البكتين (يُصرف بدون وصفة طبية).

يلطف الهلام النباتي الجهاز الهضمي، ويزيد من حجم كتلة البراز بأن يمتص الماء وينتفخ بشكل ملحوظ.

وفيما يلي العديد من الأعشاب ذات الفائدة في علاج الإسهال.

- **الغَافِث Agrimony** (*Agrimonia eupatoria*). أقرت اللجنة E نبات الغافث للإسهال المعتاد ربما بسبب محتواه المرتفع من التانين Tanin. جرب استخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من أوراق هذا النبات لعمل مشروب.

- **التفاح Apple** (*Malus domestica*). قلب التفاح مليء بالبكتين Pectin. وهذا ما جعل التفاح وعصيره منذ القدم يستخدم في علاج الإسهال. (بكتين التفاح يساعد أيضاً في علاج الإمساك لأنه يقوم بتطرية الكتلة البرازية بلطف. كما أن له فعلاً مزدوجاً فيعمل في الاتجاهين يمسك الأمعاء في حالة الإسهال ويساعدها في حالة الإمساك.

- **عِنَبُ الأحراج Bilberry، والتوت الأزرق (*Vaccinium*، أنواع متعددة)**. الفاكهة المجففة (وليست الطازجة) من هذه الأنواع تساعد على علاج الإسهال لغناها بمادتي التانين والبكتين.

- **التوت الشوكي Blackberry، وتوت العُلَّيْق Raspberry (*Rubus*، أنواع متعددة)**. اقترحت اللجنة E عمل شاي قابض بملعقتين صغيرتين من أوراق التوت الشوكي. ولكنها لم تذكر نبات توت العليق، وهو من أقرب النباتات إلى التوت الشوكي حيث يشبهه في محتواه المرتفع من التانين Tanin. أنا شخصياً أستخدم الاثنين معاً لتأثيرهما الفعال.

- **الخروب Carob** (*Ceratonia siliqua*). منذ سنوات في بنما، أصبت بنوبة حادة من السالمونيلا وهو نوع من التسمم الغذائي بعد أن تعاملت مع مئات من سلاحف الماء العذب حيث

تتعايش البكتريا. وصف لي الطبيب البنمي مسحوق الخروب والذي أثبت فعاليته، وكان هذا من حوالي ٣٠ سنة.

بعد أشهر قليلة أجريت دراسة على ٤١ طفلاً مصاباً بالإسهال بسبب الفيروسات أو البكتريا. الأطفال الذين تناولوا الدواء الكاذب (مادة غير فعالة) استمرت نوبة الإسهال لديهم حوالي ٤ أيام. بينما الأطفال الذين يتناولوا مسحوق الخروب استمر الإسهال لديهم يومين فقط.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). تعجبني فكرة إعطاء الجزر المطبوخ لعلاج الرضع المصابين بالإسهال. عند طبخ الجزر يلطف الجهاز الهضمي، ويساعد في السيطرة على الإسهال وفي نفس الوقت يمد الجسم بالمواد الغذائية التي فقدها أثناء المرض.

الحِلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). تحتوي بذور هذا العشب على حوالي ٥٠٪ من الهلام النباتي وبالتالي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال. (كما أنها تساعد في حالات الإمساك بتلطيف الأمعاء) فقط لا تستخدم أكثر من ملعقتين صغيرتين في المرة لأن أكثر من ذلك يسبب متاعب بالبطن.

السِنْدِيان Oak (*Quercus*، أنواع متعددة). أوصت اللجنة E باستخدام ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من لحاء السنديان (البلوط) الجاف لعمل نوع من الشاي القابض.

الرُمَّان Pomegranate (*Punica granatum*). هذا العشب ذكر في الكتاب المقدس واستخدم لعلاج الإسهال، وهذا ليس غريباً لأن بذوره بها مادة قابضة.

بَذْر قَطونا Psyllium (*Plantago ovata*). عشب مفيد في علاج الإمساك، غني بالهلام النباتي وبالتالي يعمل أيضاً على علاج الإسهال. وعن طريق امتصاص الماء يعطي كتلة حجمية أكبر للبراز. (في الإمساك، يسرع من الزمن المؤقت الذي تقضيه الفضلات في الأمعاء وذلك بزيادة حجم البراز) يجب أن تلاحظ نفسك إذا كنت مصاباً بنوع من الحساسية، فإذا تكونت لديك أعراض حساسية من هذا النبات، فلا تستخدمه مرة ثانية.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). الشاي المعتاد في أكياس الشاي المعتادة هو واحد من أكثر المواد القابضة في العالم. في المرة القادمة التي تصاب فيها بإسهال جرب كوباً لطيفاً من الشاي.

الإغماء

أعشاب للإغماء؟ إن الصورة التي تتداعى إلى مخيلتي تعود لسنوات طويلة حيث يتحرك المنديل المعطر تحت أنف السيدة المغشي عليها. وهذا حقيقي فإن السيدات كان يغمى عليهن كثيراً في عصر الملكة فيكتوريا. وغالباً كان السبب يعود إلى المشدات شديدة الضيق التي كانوا يرتدونها.

إن الطب الفولكلوري قدم في الواقع عدداً من "أملاح الشم" المختلفة وهي مواد ذات روائح قوية تساعد في إفاقة المغشي عليهم وإعادتهم إلى حالة الوعي الكامل.

ببساطة، الإغماء Fainting هو فقدان مفاجئ للوعي كنتيجة لنقص تدفق الدم الواصل إلى المخ. من ضمن الأسباب يأتي الجوع والإنهاك والتوتر العصبي الشديد والألم، بالإضافة إلى الجو الحار الخانق أيضاً.

إذا شعرت بأنك على وشك الإغماء، فإن أول نصيحة هي الاستلقاء على الظهر مع رفع رجليك ليتدفق الدم أكثر إلى المخ. أو اجلس وضع رأسك إلى أسفل بين ركبتيك لنفس الغرض.

إن عدداً من الأمراض يسبب الإغماء وبعضها خطير. إذا كان عندك الاستعداد للإغماء بسهولة أو كنت تسقط مغشياً عليك بدون أسباب واضحة، فإن زيارة للطبيب هي أول ما تفكر فيه.

الصيدلية الخضراء للإغماء

لم يعد متخصصو الأعشاب ينصحون بحمل أملاح الشم بشكل روتيني. ولكن إذا كان عندك الميل للإغماء، فإن هناك زوجاً من الأعشاب تعمل مثل أملاح الشم يمكن أن تحملها معك. هناك أيضاً عدد من الأعشاب المنبهة والتي يمكنها مساعدتك في منع الإغماء.

المكنسة **Broomweed** (***Sida rhombifolia***). قاطنو جزر الكناري يضعون أوراق هذا العشب في الشاي، وهذا ليس بغريب لأنه يحتوي على الإيفيدرين Ephedrine وهو منبه قوي للجهاز العصبي المركزي، ومزيل للاحتقان. لتجرب شاياً قوياً مصنوعاً من حوالي ٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي واتركه حتى يبرد.

الحبهان **Cardamom** (***Elettaria cardamomum***). ظل العرب لقرون يضيفون الحبهان إلى القهوة في اعتقاد أنه ينبه النشاط الجنسي. أنا لا أعتقد أنه ينبه الرغبة الحسية ولكنه

بالتأكيد ينبه الجهاز العصبي. حسب معلوماتي، الحبهان هو أفضل مصدر للمركب المنبه سينيول والذي يوجد في معظم الأعشاب التي ينصح بها متخصصو الأعشاب للإغماء. هناك أمر بسيط، إنني أضيف حبة أو اثنتين من الحبهان إلى القهوة أو الشاي؛ إنه لذيذ الطعم.

القهوة Coffee (*Coffea*، أنواع متعددة)، والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين. تحتوي القهوة على المنبه المشهور الكافيين. إنها المادة المفضلة منذ القدم للتخلص من شعور الإغماء، ولكن المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين استخدمت أيضاً لعلاج الإغماء ومنها: الشاي، والكولا، ومشروبات أمريكا الجنوبية، والجورانا، والكوكا. كما أن هناك مشروب الشيكولاته الساخن نظراً لأنه يحتوي على الكافيين.

الخُبَّازَة Country mallow (*Sida cordifolia*). هذا العشب غني بالمادة المنبهة الإيفيدرين Ephedrine والبذور بها أعلى محتوى. وبسبب تأثيره المنبه، فإنه قد استخدم لعلاج مرض النوم التخديري، وهو المرض الذي يجعل المصابين به في حالة رغبة دائمة في النوم العميق.

حاول استخدام ٥ ملاعق صغيرة من هذا العشب لكل كوب ماء مغلي لعمل مشروب قوي. اتركه حتى يبرد.

الإيفيدرا Ephedra (*Ephedra sinica*). معروف أيضاً باسم ماهونج أو الإيفيدرا الصينية وهذا العشب مصدر هام للإيفيدرين.

إن المشكلة الكبرى مع العشب الكامل هي مركباته الكيميائية الإيفيدرين Ephedrine والسودوإيفيدرين Pseudoephedrine. أعراضه الجانبية: الأرق والتوتر والشعور بعدم الراحة ومن المحتمل تفاقم ضغط الدم المرتفع. ولذلك يجب أن تكون حذراً مع هذا العشب. وفي الواقع إذا تناولت جرعات كبيرة من هذا العشب، فإن أشياء غريبة ستحدث لك. إن المراجع الطبية قد سجلت ٢٠ حالة أصيبت بالجنون بسبب هذا النبات.

خلال السنوات الماضية توفي العديد من الناس بسبب سوء استعمال هذا العشب. لقد تناولوا جرعات كبيرة من المنتجات التجارية المحتوية على الإيفيدرا في محاولة للحصول على أعلى فائدة ممكنة. لسوء الحظ بسبب هذه الحوادث، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، قد قررت أنه أكثر من مجرد منبه واتخذت خطوات لمنع مكملات الإيفيدرين من السوق. عندما أستخدم الإيفيدرا، فإنني أصنع مشروباً مصنوعاً من نصف ملعقة صغيرة من العشب الجاف (أو من نصف ملعقة صغيرة

من المستخلص السائل) لكل كوب ماء مغلي. واتركه حتى يبرد قبل تناوله. هذا الشكل من العشب آمن للاستخدام في الجرعة الموصى بها.

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (***Eucalyptus globulus***). هذا العشب له رائحة قوية نفاذة مألوفة لأي شخص سبق وجرب رائحة الدلك فيكس. إنه البديل العصري هذه الأيام بدلاً من الأملاح التي كانت تستخدم للشم قديماً. المعالجون بالروائح العطرية يقترحون وضع نقطة أو اثنتين من زيت هذا النبات على قطعة قماش، ووضعها تحت أنف الشخص المغشي عليه. (يجب ألا نتناول زيت شجرة الحمى أبداً).

هذا النبات غني بمركب السينيول Cineole المنبه، ولذلك بعد إفاقة الشخص إلى حد ما يمكنك إعطاءه مشروب شجرة الحمى المصنوع من ملعقة صغيرة إلى اثنتين من الأوراق المسحوقة لكل كوب ماء مغلي.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (***Rosmarinus officinalis***). إن الزيت الذي يعطي هذا النبات عطره المميز غني بالسينيول Cineole والذي تبين أنه منشط سواء تم استنشاقه أو تناوله أو وضعه مباشرة على الجلد.

استخدم نبات إكليل الجبل مثل نبات شجرة الحمى: إذا غشي على شخص ما، فضع قطرة أو اثنتين من زيت إكليل الجبل الضروري على منديل (نسيج) وضعه تحت فتحة أنف هذا الشخص (مرة ثانية هذا الزيت غير مسموح باستعماله داخلياً). أو اسحق حفنة من أوراق النبات التي تشبه الإبر وكورها على شكل كرة وضعها تحت أنف الشخص المغمى عليه.

بمجرد إفاقة الشخص، اصنع مشروباً باستخدام ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق لكل كوب ماء مغلي.

هناك أعشاب أخرى غنية بالسينيول، منها الينسون الحلو والزنجبيل، يمكنك استخدامها بنفس الطريقة.

الخُزامَى Lavender (***Lavandula***، **أنواع متعددة**). خبيرة الأعشاب من كاليفورنيا كاثي كيفل، التي ألفت كتاب The Illustrated Herb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing، لاحظت أن الناس في العصر الفيكتوري كانوا يعدون أنفسهم جيداً للإغماء. كانت السيدات يحملن معهن أكياس صغيرة للإغماء ممتلئة بالكافور والخزامى المنبه. لقد قدمت وصفة جيدة

للأملاح ذات الرائحة: املأ أنبوباً صغيراً بملح المائدة وضع ٦ نقاط من الخزامى وإكليل الجبل، أو زيت شجرة الحمى.

سورسوب Soursop (*Annona muricata*). إن أوراق نبات هذا العضو الاستوائي من عائلة بوبو تحتوي على مركبات عطرية. في منطقة البحر الكاريبي يسحق الناس أوراق هذا النبات ويستخدمونها كأملاح للشم عند إغماء أحدهم. عند الضرورة، سأجرب بذور نبات البوبو الأمريكي الشمالي، ولكن لا تقرب عصير هذا النبات من عينيك؛ ربما يسبب مشاكل في العين.

الاكتئاب

خلال رحلتي الأولى إلى ماكو بيكو في بيرو، شكا أحد زملائي أنه يعاني من نوبات مدمرة من الإحباط. لقد أحس بكل الأعراض التقليدية للاكتئاب: حزن هدام، شعور باليأس، الإحباط، ضعف في التركيز، ارتباك في الشهية والنوم، عدم المقدرة على الشعور بالمتعة من الأنشطة الممتعة بطبيعتها.

كل الأدوية الحديثة فشلت معه. لقد أعددت نفسي للسؤال المعتاد "هل تعرف أي نوع من الأعشاب يمكنه مساعدتي؟". عندما سألني هذا السؤال، فإنني أجبت بردي المعتاد "إذا أصبت أنا بالاكتئاب، فسوف أجرب عشبة القديس يوحنا".

الصيدلية الخضراء للاكتئاب

يمر كل منا بأعراض الاكتئاب من وقت لآخر. ولكن الاكتئاب Depression الذي لا يرغب في الرحيل يعد من الأمراض الخطيرة. فإذا عانيت من اكتئاب مستمر، يجب مراجعة الطبيب للعلاج. وفي نفس الوقت هناك عدد من الأعشاب التي يمكنها مساعدتك.

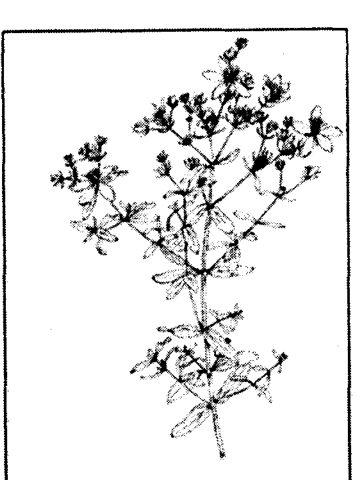
عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). لا يوجد نبات يحتوي على مضادات للاكتئاب في ذاكرتي أكثر من عرق السوس بالرغم من أنه لم يكتسب التاريخ الفولكلوري مثل عشبة القديس يوحنا في الاستخدام كمضاد للاكتئاب. من المدهش أن عرق السوس يحتوي على ٨ مركبات على الأقل تعتبر من مثبطات المونو أمين أوكسيديز MAO وهي المركبات ذات التأثير القوي على الاكتئاب.

إذا أردت استخدام عرق السوس لمقاومة الاكتئاب، ببساطة أضف القليل منه إلى أي نوع من شاي الأعشاب المذكور في هذا الفصل (بينما عرق السوس ومستخلصاته آمنة في الاستعمال المعقول -حوالي ٣ أكواب شاي في اليوم- فالاستخدام طويل المدى أو تناول كميات أكبر ربما يسبب الصداع والخمول واحتجاز الماء والصوديوم في الجسم وزيادة في إفراز البوتاسيوم بالإضافة لارتفاع ضغط الدم).

كن حذراً مع مثبطات المونو أمين أوكسيديز MAO

المرضى الذين يتناولون مثبطات MAO أو أعشاباً تحتوي عليها بشكل منتظم لابد لهم من تجنب بعض الأطعمة والعقاقير مثل المشروبات الكحولية وأدوية علاج البرد وحمى القش وأمفيتامينس والمخدرات وتربتوفان وتيروسين.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). اكتسب النبات اسمه بسبب تفتح زهوره في يوم ٢٤ يونيو وهو يوم القديس يوحنا. زهوره الصفراء التي تشبه النجوم والتي تتحول إلى اللون الأحمر عند خدشه، جميلة إلى درجة تجعل أي شخص مصاب بالاكتئاب يشعر بالبهجة عند رؤيتها. ولكن هذا النبات له تاريخ فولكلوري في الاستخدام لعلاج التوتر والاكتئاب، وأثبت العلم الحديث صحة التاريخ المعروف لهذا العشب.



عشبة القديس يوحنا

استخدم هذا العشب قديماً لطرد الأرواح الشريرة وعلاج عضة الثعبان، وأجريت دراسات مكثفة أثبتت أنه مضاد فعال للاكتئاب في ألمانيا والاتحاد السوفيتي السابق.

بينت الدراسات الطبية أن العلاج حتى بنوع واحد فقط من المركبات الفعالة في هذا النبات مثل الهيبريسين Hypericin تؤدي إلى تحسن ملحوظ في حالات القلق والاكتئاب والشعور باليأس وانعدام الأمل. وبعض الدراسات أظهرت أنه أكثر قوة في نشاطه كمضاد للاكتئاب من بعض الأدوية المعروفة مثل إيلافيل Elavil، تفرانيل Tofranil كما أن أعراضه الجانبية قليلة. بعض الأبحاث تقول إنه بدون أعراض جانبية.

كما بينت الدراسات أن عشبة القديس يوحنا تحسن من نوعية النوم وهي غالباً المشكلة الكبرى التي يواجهها المصابون بالاكتئاب الحاد. أجريت أبحاث ألمانية على ١٥٠ مريضاً بالاكتئاب المتوسط تم علاجهم بعشبة القديس يوحنا. وبالمقارنة مع مجموعة مماثلة لم يتعاطوا هذا العشب، فإن المجموعة الأولى أظهرت تحسناً في النوم وشعروا بدرجة أقل من الغم واليأس والإحساس بانعدام الأمل وتحسن شعورهم باستنفاد الطاقة والصداع بالإضافة إلى عدم وجود أعراض جانبية.

تنشيط منبه التربتوفان

هل من الممكن استخدام الغذاء لمهاجمة الاكتئاب؟

كن معي للحظة وأنا أسترجع بعض الكيمياء الحيوية: يحول الجسم النشويات-السكريات والنشا الموجودة في الغذاء إلى جلوكوز، وهو نوع من السكر يطلق عليه عامة سكر الدم. ينبه الجلوكوز البنكرياس ليفرز الإنسولين. يعود الإنسولين ويرفع مستوى الحمض الأميني تربتوفان الموجود في المخ وهو المادة الخام التي تستخدم في إنتاج ناقل عصبي كيميائي يسمى سيروتونين Serotonin.

تستخدم النواقل العصبية الكيميائية في الأعصاب للاتصال ببعضها ولأداء الوظائف العصبية بشكل فعال. تؤدي المستويات المرتفعة من السيروتونين إلى تأثير بالغ الأهمية: فهذا الناقل العصبي يحسن المزاج النفسي ويعزز الشعور بالرضا وحسن العيش.

إذا اتبعت هذا المنطق مجرد خطوة أخرى للأمام، فهذا يعني أن الطعام الغني بالنشويات يساعد في التخفيف من الاكتئاب. وهناك دراسة اقترحت ذلك بالضبط. بعد تناول البسكويت الغني بالنشويات، فإن الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب بسيط -يشملون الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن التدخين والسيدات في مرحلة ما قبل الدورة الشهرية- يشعرون بتحسن في الحالة النفسية. إذا انطلق وتناول المزيد من النشويات من البسكويت والجاتوه والكعك وانظر إلى الكيفية التي يتحسن بها مزاجك النفسي.

يمكنك أيضاً أن تزيد مما تتناوله من التربتوفان. هناك بذور عباد الشمس وبذور الكتان وبذور الأخدرية، وكلها غنية بهذا الحمض الأميني.

إن تعزيز كمية السيروتونين في الجسم بالمناسبة هو واحد من الطرق المتبعة طبياً لعلاج الاكتئاب. مثلاً الفلوكستين (بروزاك)، وهو الدواء المعروف كمضاد للاكتئاب، يعمل عن طريق زيادة محتوي الجسم من السيروتونين.

وبينما ترجع بعض الأبحاث فائدة هذا النبات إلى وجود مثبطات المونو أمين أوكسيديز MAO به، فإن هناك أبحاثاً أخرى لا توافقها. لقد أخبرني جيري كوت (مدير برنامج تطور الأدوية الطبية

المتعددة في المعهد الوطني للصحة العقلية في بيثيدا-ميريلاند وهو يحمل درجة الدكتوراه في العقاقير) أنه حتى مادة هيبريكام في عشبة القديس يوحنا المضادة للاكتئاب ذات نشاط محدود كمادة مثبطة للمونو أمين أوكسيديز MAO.

أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام عشبة القديس يوحنا كعلاج للاكتئاب. إذا أردت تجربته، فإنني أقترح إذابة ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق. تبدو عشبة القديس يوحنا أكثر تأثيراً إذا تناولت كوب إلى كوبين من هذا الشاي لمدة ٤-٦ أسابيع حسب إرشاد فارو تيلور (العميد والأستاذ الفخري لعلم الصيدليات ذات المنتجات الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا)، الذي ذكر أن المركبات الكيميائية المختلفة في عشبة القديس يوحنا تعمل معاً لتخفف الاكتئاب البسيط بعدة طرق مختلفة، وميزة هذا الفعل المشترك هي أعراض جانبية قليلة لأن الناتج الكلي ليس بسبب تأثير واحد قوي.

لا تتناولي عشبة القديس يوحنا إذا كنتِ حاملاً، وتجنبي التعرض الشديد لضوء الشمس أثناء استخدام العشب نظراً لأنه يمكن أن يجعل الجلد أكثر حساسية لضوء الشمس.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). بالإضافة إلى نكهته الراقية فهناك أسباب وجيهة أخرى لتناول الزنجبيل مع أي من الأعشاب المضادة للاكتئاب. الزنجبيل له تاريخ معروف في الاستخدام لعلاج التوتر العصبي والاكتئاب، وقد سمعت عنه وعن تأثيره الفعال بما يكفي لأن أعتقد فيه أنا أيضاً.

الرّجلة Purslane (***Portulaca oleracea***). الكثير من الناس يشعر بالرغبة في تناول الطعام عندما يكون محبطاً، والأكل في حد ذاته ربما يكون مساعداً للشخص إذا تناول الطعام السليم. الأطعمة المحتوية على معادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم لها تأثيرات مضادة للاكتئاب. نبات الرجلة غني بهذه المعادن بالإضافة إلى محتواه المرتفع من مكونات ذات فعالية ضد الاكتئاب وتشمل الكالسيوم والمادة الطبيعية لحمض الفوليك والليثيوم. في الواقع يحتوي نبات الرجلة على ١٦٪ من وزنه مركبات مضادة للاكتئاب تؤخذ بعين الاعتبار عند استخدامه. وبالرجوع إلى قاعدة معلوماتي، من الواضح أن الرجلة مجرد نوع واحد من مكونات طبق السلطة التي ربما تساعد في التخفيف من حدة الاكتئاب. وبالتالي فإن طبق السلطة المبهج بالنسبة لي يتكون من الرجلة. وأحب إضافة القليل من الزعتر بسبب محتواه المرتفع من معدن الليثيوم المضاد للاكتئاب.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (***Rosmarinus officinalis***). يفضل المعالجون بالروائح العطرية زيت إكليل الجبل الضروري لعلاج الاكتئاب. إن التدليك بقطرات قليلة من زيت إكليل الجبل في زيت نباتي (من الخضراوات) أو مع زيت تدليك عادي لا يؤذي. إنه يحتوي على مركب السينيول Cineole الذي ينبه الجهاز العصبي المركزي.

هناك زيوت عشبية أخرى يوصي بها المعالجون بالأعشاب لعلاج الاكتئاب وتشمل البابونج، الخزامى، البرغموت، الأيلنغ، المريمية، الياسمين، الريحان. تذكر أن كل هذه الزيوت للاستعمال الخارجي فقط.

الجِنْكَة Ginkgo (***Ginkgo biloba***). أكدت الدراسات أن نبات الجنكة ربما يساعد في علاج الاكتئاب وخاصة عند المسنين الذين يعانون من نقص تدفق الدم إلى المخ.

واحدة من هذه الدراسات أجريت بواسطة علماء أوروبيين على مجموعة من ٤٠ شخصاً مسناً مصابين بالاكتئاب بالإضافة لوجود مشاكل في الدورة الدموية المخية. لم تستجب المجموعة للعلاج بالعقاقير المألوفة. أعطى لهم الباحثون ٨٠ مجم من نبات الجنكة (مستخلص) ٣ مرات يومياً. كل من الاكتئاب ومشاكل دورة المخ الدموية تحسن بشكل ملحوظ.

في الواقع، أوصت الأبحاث الأوروبية باستخدام مستخلص أوراق الجنكة المعياري في علاج مجال واسع من المشاكل المرتبطة بالشيخوخة ومنها فقدان الذاكرة وضعف الدورة الدموية المخية.

هناك تحضير معياري لنبات الجنكة المستخلص ١:٥٠، يستخدم ٥٠ جزءاً من الأوراق لتعاير جزءاً واحداً من المستخلص. وهذا المعيار متاح في متاجر بيع الأغذية الصحية. إذا أردت أن تجرب نبات الجنكة، فهذه هي الطريقة. يمكنك استخدام ٦٠–٢٤٠ مجم يومياً، وليس أكثر. في الجرعات الأكبر ربما يسبب الجنكة توتراً وإسهالاً وشعوراً بعدم الراحة.



الجِنْسنج السيبيري Siberian ginseng (***Eleutherococcus senticosus***). ظهر في الدراسات التي أجريت على حيوانات العمل أن نبات الجنسنج يعمل كمثبط لمادة مونو أمين

أوكسيديز MAO. وعند الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يساعد هذا العشب في الشعور بحسن الوجود وجدوى البقاء. ربما تحب تجربة الكبسولات أو المستخلص العياري.

هناك أعشاب أخرى تحتوي على مثبطات MAO مثل الكراوية، الكرفس، الشبت، الشمار، جوزة الطيب.

الأغذية الغنية بفيتامين "ب". تلعب الناقلات العصبية -وهي عبارة عن مواد كيميائية- دوراً هاماً في التوصيل بين الخلايا العصبية وأداء الوظيفة العصبية بشكل فعال كما أن لها دوراً في الاكتئاب. علماء التغذية يقترحون تناول كميات كافية من أنواع معينة من فيتامين "ب" -مثل: حمض الفوليك، وفيتامين "ب٦"، "ب١٢"- للحفاظ على المستوى المرتفع للنواقل العصبية.

من المصادر الجيدة لحمض الفوليك الجنجل، السبانخ، البركولي، البامية، الكرنب المسوق. ويتوافر فيتامين "ب٦" في القرنبيط، قرة العين، السبانخ، الموز، البامية، البصل، البركولي، اللفت، الكرنب المسوق، الفجل.

ربما ترغب أيضاً في إضافة الحمض الأميني فينيل ألانين Phenylalanine إلى غذائك. في واحدة من الدراسات ثبت أن أكثر من ٧٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب شديد أظهروا تحسناً سريعاً عند إعطائهم مكملات تحتوي على فينيل ألانين وفيتامين "ب٦". ونظراً لأنه يفضل إعطاء المغذيات من الطعام، فإنني أوصي باستخدام أكثر ٤ مصادر غذائية غنية بهذه المغذيات، وهي: بذور عباد الشمس، قرة العين، فول الصويا، الفول الأسود. ما رأيك في حساء الفول الأسود مع فول الصويا، وقرة العين، مع رش بذور عباد الشمس؟

آلام الأذن

لقد كنت في جزيرة كيلي في بحيرة إيراي في يوم ربيعي جميل، أدير متجراً لبيع الأعشاب الطبية. كانت نباتات آذان الدب عند أقدامنا وهي العلاج التقليدي منذ القدم لآلام الأذن Earache. لقد كنا في أول يونيو وكان الوقت مبكراً جداً عن وقت إزهار النبات، ولكن الأوراق ذات الزغب كانت في كل مكان وعيدان الزهور الخاصة بالعام المنصرم كانت متوافرة أيضاً.

في جنوب أوهايو، يوجد متخصص أعشاب ينتج علاجاً لآلام الأذن يعتمد على زهور آذان الدب والختم الذهبي. أكثر من نصف المشاركين في متجري قد جربوا هذا العلاج على أطفالهم بعد أن فشل الأطباء في شفاء عدوى الأذن والتهابها عن طريق المضادات الحيوية وحتى الجراحة. وأقسم أنه حدث كثيراً. وبسبب ما أعرفه عن نبات آذان الدب والختم الذهبي، فإنني أميل إلى تصديق روايتهم.

آلام الأذن لها العديد من الأسباب. في الأطفال، أكثر سبب يؤدي إلى ذلك هو التهاب الأذن الوسطى، ولكن هناك أسباب أخرى مثل: زيادة شمع الأذن، ثقب طبلة الأذن، وأسباب أخرى في العنق والرأس، وهناك عدوى الأذن الخارجية أيضاً.

ربما تكون العدوى بسبب بكتريا أو فيروس أو فطريات. ٨٠٪ من الأطفال أصيبوا بعدوى الأذن الوسطى مرة على الأقل أثناء السنوات الخمس الأولى من العمر. الرضاعة من صدر الأم تعطي بعض المناعة. وبالمقارنة بالرضاعة الصناعية، ظهر أن الرضاعة الطبيعية أدت إلى نسبة أقل من عدوى الأذن. وكلما طالت فترة رضاعة الطفل الطبيعية، قل خطر الإصابة بالالتهابات في الأذن.

دائماً يصف الأطباء المضادات الحيوية للسيطرة على التهاب الأذن. ولكن حديثاً أخذ الكثير من الأطباء ينصحون بعدم اللجوء للمضادات الحيوية إلا للضرورة القصوى.

مشاكل الأسبرين

يبدأ علاج آلام الأذن باستخدام مسكن للألم ثم التعامل مع السبب. يستخدم الأطباء أسيتامينوفين (أو الأسبرين للكبار) ثم يعطون المضاد الحيوي ومضادات الاحتقان لعلاج الالتهاب نفسه.

هناك بعض الأعشاب التي يمكنها أن تساعد البالغين في التعامل مع الألم حتى قبل مراجعة الطبيب. أفضل تخفيف الألم عند الكبار باستخدام مشروب مصنوع من لحاء الصفصاف والغلطيرة المسطحة. هذه الأعشاب تحتوي على ساليسين وساليسيلات وهي الأصول الطبيعية للأسبرين التجاري. (إذا كنت تعاني من حساسية من الأسبرين، فربما يكون من الأفضل عدم تناول أعشاب تحتوي على الأسبرين).

لا تعطِ الأطفال الأسبرين أو الأعشاب المحتوية عليه في حالة التهاب الأذن المصحوب بنزلات البرد. عندما يتناول الأطفال الأدوية الشبيهة بالأسبرين في حالة عدوى فيروسية (وخاصة نزلات البرد والأنفلونزا والجديري المائي) هناك فرصة لحدوث متلازمة راي وهي مرض قاتل يدمر الكبد والمخ. يكره

متخصص الأعشاب ذكر هذا الاحتمال، ولكن إذا شكا أحفادي من عدوى بالأذن من نزلات البرد، فسوف أعالج آلام الأذن بدواء أسيتامينوفين بدلاً من الأقارب العشبيين للأسبرين.

ومجرد أن تتغلب على الألم، يجب عليك البحث عن علاج للسبب. الطبيب يمكنه فحص الأذن المريضة وتحديد السبب سواء داخلياً أو خارجياً.

الصيدلية الخضراء لآلام الأذن

مذكور هنا عدد من الأعشاب التي يمكنها تخفيف الألم، أو علاج الأسباب.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). يعمل هذا العشب كمضاد حيوي وكمنشط لجهاز المناعة. يمكنك تجربة ملعقة صغيرة من العشب الجاف في مشروب أو ملء قطارة من صبغة الردبكية في العصير أو الشاي ٣ مرات يومياً. إنني أستخدم هذا النبات لعلاج كل أنواع العدوى وسوف أحب تجربته إذا أصبت بآلام في الأذن. (رغم أن هذا العشب يسبب تنميلاً أو وخزاً في اللسان مؤقتاً، فإن هذا التأثير غير ضار).

الإيفيدرا Ephedra (*Ephedra sinica*). معروفة أيضاً باسم ماهونج أو الإيفيدرا الصينية، وهذا العشب يحتوي على اثنين من مزيلات الاحتقان القوية، الإيفيدرين Ephedrine والسودوإيفيدرين Pseudoephedrine يمكنها المساعدة في التخلص من السوائل في الأذن الوسطى التي ترتبط بالتهاب الأذن الوسطى. مادة السودوإيفيدرين هي المادة الفعالة في العديد من مزيلات الاحتقان الموجودة فوق الرف. واحد من هذه المنتجات هو سودافيد وحتى الاسم أخذوه من المركب الفعال. في دراسة أجريت على طيارين يعانون من آلام بالأذن، ٧٠٪ من الذين تناولوا مادة شعروا بالتحسن.

تأكد أنك قد تناولت الجرعة الموصى بها فقط. البالغون يجب عليهم ألا يستخدموا أكثر من ملعقة صغيرة من العشب الجاف لعمل المشروب أو ملعقة صغيرة واحدة من الصبغة. بالرغم من أن العشب يمكن استخدامه حتى ٣ مرات يومياً، فإنك يجب أن تكون حذراً لأن هذا العشب منبه وربما يسبب الأرق أو ارتفاع ضغط الدم. توفي بعض الأشخاص من الجرعة الزائدة لهذا النبات وقد اتخذت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA خطوات لمنع بيع مكملات الإيفيدرين.

الإيفيدرا يمكن أن تكون ذات فائدة عظيمة لعلاج بعض مشاكل الأطفال، ولكن بسبب الجدل الدائر حولها، يجب عليك استشارة طبيب الأطفال قبل استخدامها. الأطفال يجب أن يتناولوا أقل من نصف الجرعة المقررة للبالغين.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). مثل الردبكية، الثوم ومستخلصاته لها فوائد المضاد الحيوي والمنبه لجهاز المناعة. أثبتت الدراسات أن تقطير زيت الثوم مباشرة داخل قناة الأذن يعالج العدوى بالفطريات في الأذن مثل أو أفضل من العقاقير المعروفة.

وإذا تناولناه بالفم، يمكنه المساعدة في علاج عدوى الأذن الوسطى. إذا كنت تعاني من آلام بالأذن، أقترح عليك إضافة المزيد من الثوم إلى طعامك. ربما تحب تجربة وضع القليل من نقاط زيت الثوم في الأذن في حالة الألم.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). إنه مضاد حيوي طبيعي وقوي. بعض المعالجين بالمنتجات الطبيعية يقترحون استخدام خليط من الردبكية والختم الذهبي وجذور عرق السوس (هذا لمجرد النكهة). يمكنك عمل مشروب باستخدام إما ملعقة صغيرة من كل عشب وإما قطارة من كل عصارة لكل كوب ماء مغلي. تمتع بهذا الكوب ٣ مرات يومياً.

بالرغم من أنني غير متأكد من أن هذا الخليط أكثر فائدة من أي من الردبكية وحدها، أو الختم الذهبي وحده، فإنني أعتقد أن خلط الأعشاب علاج فعال.

كن رقيقاً عند استعمال قطرات الأذن

تحذير: الزيوت الضرورية للعديد من الأعشاب المذكورة في هذا الفصل يمكن تقطيرها داخل الأذن للمساعدة في شفاء العدوى والالتهاب المسببين للألم. إذا كان الطبيب قد ذكر لك أن هناك ثقباً في طبلة الأذن أو لديك أنت من الأسباب ما يحملك على الاعتقاد بذلك، فلا تستخدم قطرات الأعشاب في الأذن.

الفُرْسيْتيَا Forsythia (*Forsythia suspensa*)، والجَنْطيانا Gentian (*Gentiana officinalis*)، وصَريمة الجَدْي Honeysuckle (*Lonicera japonica*). هذه الأعشاب الثلاثة لها نشاط مثل المضادات الحيوية. العاملون في مجال الطب الصيني التقليدي غالباً يصفونها في شكل مسحوق، يرش على صلصة التفاح لعلاج التهابات الأذن عند الأطفال. لقد جربت هذه الطريقة بنجاح في علاج نزلات البرد والرشح وجربتها في علاج آلام الأذن. من السهل استخدامها لعمل مشروب.

آذان الدب **Mullein** (*Verbascum thapsus*). زهور هذا النبات لها العديد من الأنصار، وقد قررت أنا أيضاً أن أكون من المتحمسين لها. أحد متخصصي الأعشاب الإنجليز يقترح وضع زيت زهور هذا النبات كقطرة في الأذن المريضة.

النَّعْناع الفلفلي **Peppermint** (*Mentha piperita*). عدد من متخصصي الأعشاب يقترح استخدام المنثول Menthol، حيث إنها من المطهرات للتخفيف من آلام الأذن. بالنسبة لي أعتقد أن هذا النبات ذو تأثير فعال لأنه يحتوي على المنثول. أقترح استخدامه كمشروب.

البلقاء المتعاقبة **Teatree** (*Melaleuca*، أنواع متعددة). المعالجون بالروائح العطرية والكثير من المعالجين بالأعشاب يعتبرون أن زيت البلقاء المتعاقبة مطهر فعال عند استخدامه على الجلد. جرب خلطه بقطرات قليلة مع أحد الزيوت النباتية لعمل قطرة للأذن. فقط لا تستخدمه إذا كان هناك احتمال لوجود ثقب بطبلة الأذن ولا تتناول زيت البلقاء المتعاقبة أو أي زيت ضروري بالفم أو الشرج. إن هذه الزيوت شديدة التركيز وحتى الكميات الضئيلة منها يمكن أن تكون سامة. لقد سمعت أيضاً عن أحد المراجع الذي ذكر أن هناك مشاكل نتجت من استعمال زيت البلقاء المتعاقبة في الأذن. ولكي تكون في الجانب السليم، أوقف استخدامه إذا شعرت بأي تهيج أو مشكلة.

آلام الظهر

أنا وزوجتي نعاني من آلام الظهر. تعد زوجتي مثالاً حياً لتوارث مشاكل الظهر في الأسرة. فهي وأختاها وأمها يعانين من انحناء معين بنفس المنطقة بالظهر مما يسبب لهن آلاماً مبرحة خاصة بعد العمل لفترات طويلة بالمطبخ.

أما أنا فألقي اللوم على أعياد الكريسماس فيما يخص مشاكل ظهري. ففي ٢٣ ديسمبر عام ١٩٩١م، ذهبت أنا وزوجتي إلى حقل قريب لانتقاء شجرة كريسماس حية، ولكي نتمكن من إعادة غرسها أحضرت معها جزءاً كبيراً من التربة المحيطة بالجذور ونجحت في نقلها إلى عربة يدوية أعارني المالك إياها. ولقد نجحت في دفع هذا الحمل الذي يزن ١٠٠ رطل أعلى الهضبة حيث توجد سيارتي لكنني شعرت أن شيئاً ما اختل حين حاولت نقلها داخل الشاحنة.

شعرت بألم. أخذ هذا الألم في الازدياد ونحن في طريقنا إلى المنزل. ولم أعد أستطيع النوم أو الجلوس أو الوقوف بارتياح. خلدت إلى النوم في هيئة مرعبة، على جانبي واضعاً ٣ مخدات تحت جانبي الأيمن. في اليوم الثاني، لجأت إلى مساعدة طبية. فحصني الطبيب وأجرى لي أشعة عادية كلفتني ٩٥ دولاراً ثم نصحني باستشارة أخصائي عظام.

بعد أسبوع، نصحني أخصائي العظام باستشارة جراح أعصاب ولم أفاجأ عندما أخبرني بحاجتي إلى تدخل جراحي. وأصر على أن الجراحة هي خياري الوحيد. وفي النهاية بعد شهرين، أجريت لي عملية جراحية تلاها علاج طبيعي. واستخدمت أيضاً الأعشاب والوخز بالإبر. أعتقد أن العلاج البديل أراحني أكثر من علاج الأطباء.

نحو شفاء تام

وفقاً للدكتور ليون روت (أستاذ جراحة العظام ومؤلف كتاب Oh, My Aching Bach) فإن من أسوأ الأشياء التي يمكن أن تفعلها لظهر متألم هو أن تكف عن مزاولة التدريبات الرياضية. أخصائيو التربية الرياضية يزعمون أن ٨٠-٩٠% من آلام الظهر ناتجة عن ضعف العضلات، ولقد اقترب الأطباء الآن من هذه الرؤية وأصبحوا ينصحون بالقيام بالتمارين الرياضية بدلاً من الراحة.

ويمكنني أن أؤكد فاعلية هذا التوجه. فأنا أقوم بعمل تمارين رياضية لظهري بالتزام صارم كل صباح، وقبل الاستحمام، وقبل وبعد ممارسة أنشطة أعلم أنها قد تتسبب في إيلام ظهري (من هذه الأنشطة الوقوف في الحفلات أو في طوابير وحمل أشياء ثقيلة وتشذيب حديقتي). وأنا أسبح كلما سنحت لي الفرصة، وأقود دراجة ثابتة، وأمشي لمسافة ميل أو ميلين يومياً.

ولقد طورت الـ YMAC برنامجاً لتمارين الظهر يتضمن تمارين القوة والمرونة والاسترخاء. ما يقرب من ٨٠% ممن يتبعون هذا البرنامج يشعرون بتحسن كبير، ويتخلص ٣١% منهم من الألم نهائياً. ربما يتوجب عليك الاتصال بأقرب مركز رياضي لك والسؤال عن هذا البرنامج. فكر في الأمر: يمكن معالجة ثلث حالات الآلام بالظهر بدون تناول أي دواء.

انتشار آلام الظهر

أينما وجهت وجهي وجدت أناساً يعانون من مشاكل بالظهر، وهذا ليس مفاجئاً حيث إن آلام الظهر Backache تعد واحدة من أكبر المشاكل الصحية في الولايات المتحدة. الإحصاءات تتباين، لكن الخبراء متفقون على أن من ٢ إلى ٥ ملايين أمريكي يعانون من مشاكل فعلية بالظهر كل عام. يعاني ٤ من كل ٥ أمريكيين في وقت ما من حياتهم من آلام بالظهر تستوجب التدخل الطبي الذي

يتراوح بين تعاطي أقراص الأسبرين والجراحة. ويتعامل ما يقرب من ربع سكان هذا البلد مع مشاكل سابقة بالظهر بتعاطي عقاقير أو بأداء تمرينات رياضية أو بتغيير أساليب حياتهم للنقاهة أو لتفادي تعرض ظهورهم للإصابة مرة أخرى.

تكبد مشاكل الظهر الولايات المتحدة ما يقرب من ١٦ مليون دولار سنوياً للعلاج وتتسبب في خسارة ٨٠ بليون دولار نتيجة للأجور المهدرة وتناقص الإنتاجية.

احذر الجراحة

اعتاد الأطباء معالجة آلام الظهر بالعلاج الدوائي طويل المدى والجراحة، ولكنهم صاروا الآن ينصحون بالعلاج الدوائي قصير المدى والتمارين الرياضية واليوجا وتقويم العمود الفقري وبعض أساليب الطب البديل الأخرى.

يسعدني أن الجراحة لم تعد من أساليب العلاج المفضلة، فقد تعرضت لعملية جراحية بظهري عديمة الجدوى وفعلت ذلك رافضاً نصيحة أصدقائي بالبحث عن أسلوب علاجي بديل لأني من النوع الكسول الذي ينساق مع القطيع، ولأني أردت التخلص من آلام ظهري نهائياً.

أعتقد أني سأذهب إلى القبر بدون أن أعرف هل جلبت لي هذه الجراحة أي قدر من النفع أم لا. ولقد علمت أن الجراحة التي أجريت لي (دمج الفقرات العنقية) هي إحدى الجراحات المبالغ فيها. كما علمت أن أشعة الظهر السيئة لا تعني بالضرورة أنك تملك ظهراً سيئاً كما أن أشعة الظهر الجيدة لا تعني أنك تملك ظهراً جيداً. كما وجدت أن ٨٠٪ من الذين يعانون من نفس المشكلة يشفون خلال ٤ أشهر بدون جراحة.

الألم المستمر يجعل الناس قانطين. جراحات الظهر التي تجرى الآن للأمريكيين أقل مما كانت عليه سابقاً لكنها لا زالت أكثر ٢٠ مرة مما يجرى في كندا وأوروبا. نصيحتي لك إذا قال لك أحد الأطباء إنك بحاجة لعملية جراحية أن تبحث عن بدائل أخرى قبل الخضوع لمشرطه. كان عليَّ أن أفعل ذلك لكن ما قُدِّر كان.

ماذا يمكنك أن تفعل حيال الألم؟ عادة ما ينصح الأطباء فور التعرض لإصابة بالظهر أو تزايد آلامه بتناول العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب اللااسترويدية الأخرى (فولتارين، وبروفين). وقد ينصح باستخدام الكوادايين والعقاقير المخدرة الأخرى إذا كان الألم

شديداً، وأنا أحبذ اتباع تعليمات الأطباء إن كنت تشعر بالألم فعلاً. بعض الأطباء الآن يلجئون لاستخدام المورفين ممتد المفعول، وهو مستخرج من مصدر عشبي آخر هو زهرة الخشخاش.

الصيدلية الخضراء لآلام الظهر

هناك العديد من البدائل العشبية التي تثبت فاعليتها في تقليل الشعور بالألم.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). يحتوي الفلفل الأحمر على مادة كيميائية مسكنة للآلام بشكل مذهل، وهي مادة الكابسايسين Capsaicin شديدة الفاعلية بحيث إن كمية قليلة جداً منها تمثل المادة الفعالة في بعض المراهم المسكنة عظيمة التأثير. مستحضر مثل الزوستريكس يحتوي على ٢٥٪ كابسايسين فقط.

أود أن أشير إلى أنه لا يعنيني إن كانت قدرة الشطة على تسكين الألم ناتجة عن تداخلها في الإحساس بالألم أو عن حثها للجسم على إنتاج الأنديرفونات المسكنة للألم أو لما تحتويه من ساليسيلات أو للثلاثة أسباب مجتمعة، كل ما أعلمه وكل ما يعنيني أنها فعالة.

يمكنك شراء كريم يحتوي على الشطة لتستخدمه. وإن كان الناس خارج الولايات المتحدة يستخدمون الفلفل الأحمر مباشرة. ويمكنك أن تفعل أنت ذلك أيضاً. لتوفير النفقات، فالفلفل الأحمر يكلفك بضعة قروش وهذه المستحضرات قد تكلفك بضعة دولارات.

يمكنك أن تطحن الفلفل الأحمر وتدلك به موضع الألم مباشرة. كما يمكنك أن تضيف بعض الفلفل الأحمر إلى كريم الجلد الأبيض حتى تحيله وردياً ثم تشرع في استخدامه. اغسل يديك بعد استخدام الفلفل الأحمر أو الكريم حتى لا تؤذي عينيك.

وحيث إن البعض حساسون لهذا المركب ينصح باستخدامه على مساحة صغيرة من الجلد أولاً. فإذا كان الأمر على ما يرام، يمكنك استخدامه على مساحة أوسع. أما إذا تسبب في التهاب الجلد، فعليك التوقف عن استخدامه.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة)، والأنواع الأخرى من الأسبرين الطبيعي. لا توجد لدي مشكلة في استخدام الأسبرين، إنه مستخرج من الأعشاب. فالأسبرين مكون من مادة تسمى الساليسيلات Salicylates موجودة بوفرة في بعض النباتات مثل لحاء الصفصاف وإكليلة المروج والغلطيرة المسطحة. يمكن استخدام أي من هذه الأعشاب في الشاي المسكن للآلام.

تحتوي بعض النباتات الغنية بالساليسيلات على مادة تسمى الميثيل ساليسيلات Methyl-Salicylate وهي مادة مماثلة للأسبرين طيبة الرائحة. من هذه النباتات الغلطيرة المسطحة ولحاء البتولا البيضاء الذي استخدمه الهنود الحمر لصنع مشروب اعتادوا شربه أو استخدامه مباشرة على الجلد لعلاج آلام الظهر. لقد اعتدت أن أصنع مثل هذا المشروب بوضع بعض الغلطيرة المسطحة أو حفنة من لحاء شجر البتولا البيضاء في كوب أو كوبين من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق. إن كنت تعاني من حساسية تجاه الأسبرين، فستعاني من حساسية تجاه الأعشاب المماثلة له أيضاً.

الصفصاف الأبيض

الساليسين Salicin الموجود في الصفصاف هو أسبرين عشبي وقد استخدم لتسكين الألم منذ سنة ٥٠٠ ق.م.

يعد زيت الغلطيرة المسطحة الذي يحتوي على الميثيل ساليسيلات مسكناً فعالاً إذا استخدم ظاهرياً. ويمكن استخدامه أثناء المساج. (احرص على أن يكون زيت الغلطيرة المسطحة بعيداً عن متناول أطفالك فرغم رائحته الطيبة يمكنه أن يكون قاتلاً إذا ابتلعه أحدهم).

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*)، والأنواع الأخرى من النَّعْناع. تحتوي العديد من المركبات الطبية المخصصة لعلاج آلام الظهر على المنثول Menthol والكافور Camphor. فهذه الكيميائيات تساعد على فك تقلص العضلات المسبب لآلام الظهر والمنثول مكون طبيعي من مكونات العائلة النعناعية، وخاصة النعناع السنبلي والنعناع الفلفلي، وإن كانت الزيوت العطرية لباقي الأنواع تحتوي على المنثول أيضاً. والكافور موجود في سنابل الخزامى والزوفا والكزبرة.

زيوت أساسية متنوعة. العلاج بالزيوت الأساسية يخلصك من تقلص العضلات المسبب لآلام الظهر. فأعشاب المريمية، إكليل الجبل، الزعتر، البيلسان، ديتاني الجبل غنية بالثيمول Thymol والكارفاكرول Carvacrol، وهي مركبات تساعد على استرخاء العضلات.

لاستخدام هذه الزيوت، أضف بضع قطرات منها إلى ملعقتين كبيرتين ودلك المنطقة المصابة بهذا المزيج. كما يمكنك إضافة بضع قطرات من هذه الزيوت واستخدامها في حمامك الدافئ واستنشاق

أبخرتها (لا تشرب أياً من هذه الزيوت أبداً، فيمكنها أن تكون شديدة الخطورة). تركيبات مثل البورنيل والدورنيل أسيتات تساعد على استرخاء العضلات وشفاء الأظهر المتقلصة. نباتات مثل الحبهان، المريمية، إكليل الجبل غنية بهذه التركيبات. تؤكد لي معلومات عن البرنيول أنه مضاد قوي للتقلصات في تركيزات قليلة جداً وأنه أقوى من المنثول والكافور والزعتر.

توجد أنواع عديدة أخرى من الزيوت يتوجب عليك أن تعرفها. فالمعالجون بالزيوت العطرية ينصحون باستخدام زيوت البتولا البيضاء، الخزامى، الفلفل الأسود، القصعين، الزنجبيل، البردقوش، للتخلص من آلام الظهر. أنا لن أتردد أبداً في استخدام هذه الأشياء، فهي من أساليب العلاج الفلكورية التي أثبتت فاعلية والتي تحتوي على مركبات مسكنة للآلام وباسطة للعضلات.

وقد تسأل لمَ يتوجب علي استخدام الزيوت بدلاً من المستحضرات الكيميائية مثل المنثول وغيره؟ أنا شخصياً أرى أن هذه الزيوت تعمل بشكل أفضل من المركبات الكيميائية. فهذه الزيوت خلقت لحماية النباتات من الحشرات والظروف البيئية الأخرى، كما أن حقيقة وجود الزيوت العطرية بهذا التركيب الكيميائي ترجح أن هذه المكونات الكيميائية تعمل معاً بشكل أفضل.

التهاب الجيوب الأنفية

ربما تعرف مرهم النمر، ذلك الدهان الشرقي ذو الرائحة النفاذة والذي يأتي في علب صفيح حمراء عليها علامة النمر. لقد استعملته في حالات البرد والصداع ويعجبني شخصياً. وهو مليء بالزيوت العشبية الطيارة المستخلصة؛ المنثول Menthol من النعناع، اليوجينول Eugenol من القرنفل، السينيول Cineole من عشب بلقاء كاجيبوت (قريب جداً من عشب البلقاء المتعاقبة)، السينامالديهود Cinnamaldehyde من القرفة، والكافور. فهي تفتح الجيوب الأنفية أسرع من قفزة النمر.

قيل لي إن بعض الأشخاص يسيئون استخدام مرهم النمر كعقار هلوسة. يبدو أن هذا الموضوع سخيف، ولكن ولكي أتأكد، اتصلت بصديق لي في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للاستفسار عن الأمر. ضحك وقال: "لا"، واستطرد قائلاً إنه لم يسمع عن إساءة استخدامه. فسألته عن سبب

ضحكه. فقال إنه شخصياً يعاني من التهاب الجيوب الأنفية وكلما عاودته الحالة أعطاه صديقه الصيني مرهم النمر وحثه على استخدامه. وعندما استخدمه، وجد أنه مؤثر واقتنع به "فهو يعمل".

وعندما ذكرته بأنه يحتوي على مزيج من الزيوت العطرية العشبية قال: "وعليه لا يجب أن نتعجب من مدى تأثيره". أتمنى أن يشاركه الإحساس كل من يعمل في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ونجد موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على العديد من الأعشاب التي تعالج الكثير من الأمراض ومناسبة بشكل جيد لها.

التهاب الجيوب الأنفية Sinusitis يصاحبه دائماً في أغلب الأحوال عدوى في الفراغات العظمية المملوءة بالهواء التي تحيط بالمجاري الأنفية. ويعاني منها بعض الأشخاص بعد الإصابة بالبرد أو نوبة حمى القش. ويمكن أيضاً أن تكون مصاحبة لعدوى في الأسنان. وينتج عن هذا الالتهاب أن تمتلئ التجاويف بالمخاط ويلي ذلك العدوى بالبكتريا.

يسبب التهاب الجيوب الأنفية احتقاناً في الأنف، وكثيراً ما يصاحب هذا الالتهاب ألم عبر الأنف والخدود وفي أغلب الأحيان صداع. حالات قليلة من الإصابات بالبرد تتطور إلى التهاب الجيوب. ولكن بالنسبة للأشخاص العرضة لالتهاب الجيوب يعانون منها كلما أصابتهم حالة من البرد أو ما شابه.

الصيدلية الخضراء للجيوب الأنفية

هناك العديد من الأعشاب التي يمكن أن تساعد في علاج هذه الحالة.

الثوم **Garlic** (***Allium sativum***)، والبصل **Onion** (*A. cepa*). هذان النوعان من الأعشاب القريبان من بعضهما البعض يعملان كمضادات للبكتريا واسعة المجال. الثوم أقوى إلا أن البصل يحتفظ بقيمته في كتابي. أثبتت الكثير من الدراسات أن الثوم له نشاط مضاد حيوي، فلقد استعمل في حالات الإيدز لعلاج الأمراض المعدية التي تصاحب المرض نتيجة لانخفاض المناعة لدى الشخص، بما في ذلك الجيوب الأنفية.

يمكنك استخدامه في كبسولات إلا أنني أفضل تقطيع فصوصه وتناوله كغذاء. ويشاركني الرأي د.جون جولتينان المعالج بالطبيعة والمسئول الطبي الرئيسي بجامعة باستير في سياتل. ولأنني أميل إلى نفس الطريقة التي اعتدت عليها، فربما أقترح شوربة الجيوب وهي شوربة الخضار والبسطا ونضيف إليها شرائح الثوم والبصل بالإضافة إلى الفجل الحار، الفلفل الحريف، الزنجبيل. ففي الأيام الباردة يمكنها أن تدفئ الجسم وتفتح الجيوب.

الختم الذهبي **Goldenseal** (*Hydrasis canadensis*). عشب آخر قوي كمضاد حيوي وفيه على الأقل مكونان نشطان: البربرين Berberine، الهيدرستين Hydrastine. ويقول كل من مايكل موراي، جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستير إن الختم الذهبي هو أقوى علاج نباتي لحالات الالتهابات البكتيرية الحادة. وأوافقه على ذلك، فحديثاً قمت بخلط الختم الذهبي مع الردبكية واستخدمتها لعلاج حالات العدوى البسيطة. وفي الحقيقة أحمل هذا الخليط معي عند السفر في حقيبة الإسعافات الأولية.

الردبكية **Echinacea** (*Echinacea*، أنواع متعددة). في السهول الأمريكية اعتاد الأمريكان الهنود الأصليون على تفضيل هذا الدواء لعلاج كل أنواع العدوى. ولقد أوضح الباحثون الألمان أنه لا مجال للشك في أن الردبكية منبه للمناعة مما يسرع من عملية شفاء العدوى البكتيرية والفطرية والفيروسية. والدراسات التي أجريت في بلدان أخرى أيدت هذه الدراسة.

شجرة الحُمَّى **Eucalyptus** (*Eucalyptus globulus*)، والنَّعْناع الفلفلي **Peppermint** (*Mentha piperita*). يقترح المعالجون بالزيوت الطيارة دعك الجبهة وجانبي الرأس بالزيوت الطيارة المذكورة بعد تخفيفها حتى يتم شفاء آلام الجيوب الأنفية. وتخفف منفردة أو مجتمعة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الطعام. ويمكن أيضاً إضافة عدة نقاط من هذه الزيوت إلى ماء الحمام. يجب الحذر عند استخدامها، لأن كثرتها تحرق الجلد. لا يجب بلعها على الإطلاق، فكمية قليلة تكفي لإحداث حالة تسمم.

إذا لم يكن لديك هذه الزيوت، فإن أوراق النبات المعصورة تعمل بجد، فيمكنك طحن بعض الأوراق وتطريتها بالماء وعمل كمادة. إما أن تضعها على الصدر وإما تضعها في فتحتي الأنف (كن حذراً حتى لا تدفعها إلى مسافة عميقة أكثر مما يجب).

وفي لوسوتو بأفريقيا، يقوم الناس بدفع أوراق النعناع داخل الأنف حتى يصل الزيت المضاد للتقيح إلى الجيوب المصابة بالعدوى. لقد قمت بتجربة ذلك بنفسي وأعتقد أنها جيدة. إذا لم تجد النعناع الفلفلي، فإن أي نوع من النعناع يمكن أن يؤدي الغرض مثل النعناع السنبلي والنعناع الجبلي (لا يستخدم في حالة الحمل)، عطر النعناع، فكلها تحتوي على زيوت طيارة مضادة للتقيح. وأقترح أيضاً شرب شاي مصنوع من شجرة الحمى وأي نبات من النعناع.



عطر النَّعْناع

عطر النعناع والذي كان الأطباء الصينيون يصفونه ذات يوم لعلاج الحمى وغيرها من الحالات المرضية، أثبت أنه شديد الثراء بالمركبات المطهرة من الجراثيم.

عطر النَّعْناع Oregano (*Origanum vulgare*). عضو من أعضاء مجموعة النعناع، ويحتوي على وفرة من العناصر المضادة للتقيح. يصلح لعمل شاي ساخن ويستنشق أثناء تناوله أيضاً ويمكن أن يستخدم أيضاً كغسول عند التدليك. يمكن إضافة عدة نقاط منه إلى أي غسول أو إلى زيت الطعام واستخدامه كغسول للتدليك.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). نظراً لأن الجنكة تسبب زيادة في تدفق الدم داخل وحول المخ، فلذلك تستخدم مع كبار السن كما هو معروف لعلاج حالات الشيخوخة وخاصة الصدمة المخية. لهذا العشب أيضاً فوائد للجهاز التنفسي. وينصح به العديد من المعالجين بالأعشاب لعلاج الجيوب الأنفية.

المادة النشطة في النبات (الجنكجوليدز Ginkgolides) موجودة بتركيز منخفض. والمستخلص التجاري المقنن يصنع بغلي ٥٠ رطلاً من الأوراق للحصول على رطل واحد من المستخلص الطبي. فعند شرائه، تأكد من أن الخلاصة هي ١:٥٠ واتبع التعليمات. يمكن تناول ٦٠–٢٤٠ مجم يومياً، ولا يجب تجاوز الحد الأقصى. فالجرعات الكبيرة يمكن أن تسبب الإسهال والتوتر والإحساس بعدم الراحة.

الفجل الحار Horseradish (*Armoracia rusticana*). أنا مؤمن جداً بالفجل الأحمر (والوسابي الياباني Japanese Wasabi) لتنظيف الجيوب. يمكنك إذا كنت شجاعاً أن تستعمل ملء ملعقة منه وإضافته إلى الشوربة التي ذكرتها آنفاً.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). هناك مركب اسمه البروملين Bromelain موجود في الأناناس، مفيد لعلاج الجيوب، طبقاً لمتخصص علم العقاقير (صيدلي المنتجات الطبيعية) ألبرت لونج، الحاصل على الدكتوراه، والمشارك في تأليف The Encyclopedia of Common

Natural Ingredients. يقول المعالجون بالطبيعة إن خلط ٢٥٠-٥٠٠ مجم من البروملين مع عشب الختم الذهبي يزيد من قوة تأثير كليهما. استمتع بالأناناس وعصيره، وعلى هذا فقد أستخدم كبسولات الختم الذهبي مع العصير بدلاً من أخذ كبسولات من البروملين.

التهاب الحنجرة

لقد كانت ذكرى زواجي الثانية والثلاثين السنوية، وكانت فرقتي في محطة دورهام قد حضرت لتتناول العشاء وقضاء أمسية في حفلة موسيقية. وكنت قد وعدت المسئولين في الإذاعة بعمل شريط به بعض الأغنيات الخاصة بالأعشاب تستخدم كخلفية موسيقية متميزة (إن الأغاني التي كتبتها عن الأعشاب تعتبر متميزة بالتأكيد).

عند الظهر، اتصلت بأحد العازفين في الفرقة، وهو أيضاً مغني الفرقة، لأذكره بإحضار أجهزة التسجيل. وفوجئت به يهمس قائلاً "لا تتوقع مني الغناء". لقد ظل يغني من قلبه في الليلة الماضية وعندما استيقظ في الصباح وجد صدره محتقناً بالإضافة إلى التهاب في الحنجرة Laryngitis.

ماذا أفعل في هذه اللحظات الحرجة؟ لقد استعنت بخبرتي وأحضرت له أفضل الأعشاب وصنعت منها علاجاً له سميته، سينيولاد وهو عبارة عن عصير الزنجبيل والأناناس منقوعاً في مادة السينيول Cineole الكيميائية المعروف أنها مفيدة في تخفيف التهاب الحنجرة. هذا بالإضافة إلى نقع الأعشاب التالية: إكليل الجبل، والنعناع السنبلي، والخزامى، والحبهان وقمت بتحلية المشروب بعرق السوس.

حسناً، لقد شرب العازف المشروب وغنى جيداً. ولا أحد سمعه قبل شرب المحلول كان يمكن أن يصدق أنه سيستطيع الغناء بهذا الإتقان. كما أن تسجيلاتنا كانت جيدة أيضاً.

الصيدلية الخضراء لالتهاب الحنجرة

التهاب الحنجرة هو التهاب بالأحبال الصوتية مما يسبب خشونة أو فقداناً في الصوت وغالباً يصاحبه جفاف وألم بالحلق. هناك الكثير والكثير من الأعشاب المزيلة للاحتقان تباع في الصيدليات ومتاجر بيع الأغذية الصحية هذه الأيام على شكل مستحلب. إذا كنت تعاني من التهاب مزمن

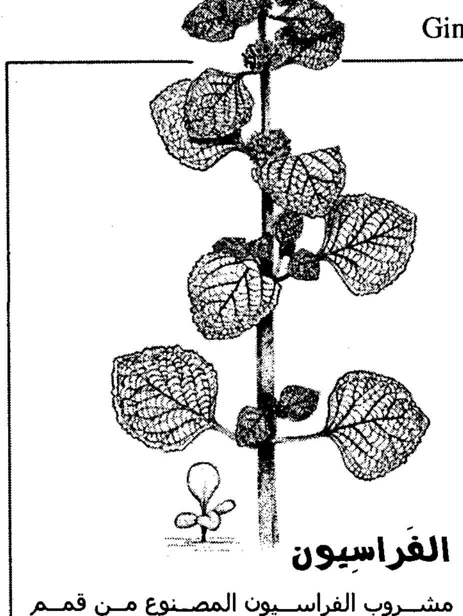
بالحنجرة، فلابد من أن تتوجه إلى الطبيب فربما يكون ما تعانيه نذيراً بحالة خطيرة. ولكن إذا أصبت بالتهاب بسيط من وقت لآخر، يمكنك التوجه إلى الصيدلية النباتية. هنا العديد من الأعشاب الجيدة يمكنك تجربتها للمساعدة.

الحبهان Cardamom (***Elettaria cardamomum***)**، والأعشاب الأخرى المحتوية على السينيول.** إن السينيول Cineole الذي أعطيته في علاج سينيولاد لعازف البانجو من المعروف عنه أنه طارد للإفرازات ولذلك ربما يكون عاملاً مساعداً في الشفاء.

هنا العديد من الأعشاب ذات المحتوى المرتفع من السينيول في ترتيب تنازلي: الحبهان، شجرة الحمى، النعناع السنبلي، إكليل الجبل، آني الحلوة، الزنجبيل، جوزة الطيب، الخزامى، بلسان النحل، النعناع الفلفلي، حشيشة الشفاء. إنني أقترح عمل مشروب من بعض هذه الأعشاب ومنها الزنجبيل ثم أضف إليه عصير الأناناس قبل تناوله.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). بعد قراءة الكتاب الظريف Ginger: Common Spice and Wonder Drug لكاتبه العشاب بول شوليك من نيوإنجلاند، شعرت بالثقة تتجدد في هذا العشب. إنني أميل إلى تناول مشروبات أكثر من الطعام الموجود على شكل كراميل؛ ولكن إذا أصبت بالتهاب في الحنجرة، فربما أجرب الزنجبيل الكراميل.

الفَراسِيون Horehound (***Marrubium vulgare***). استخدم هذا العشب لقرون في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفس الأخرى مثل التهاب الحنجرة. اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA)، توصي باستخدام الفراسيون لمشاكل الشعب الهوائية والتهاب



الفَراسِيون

مشروب الفراسيون المصنوع من قمم الزهور والأوراق الجافة من العلاجات المعروفة في الفولكلور لعلاج السعال وأعراض البرد.

الحنجرة. إن الجرعة المقترحة يمكن عمل مشروب بها من ملعقة صغيرة إلى اثنتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي.

ولكن يجب أن تعرف أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اعتبرت الفراسيون غير فعال في علاج التهاب الحلق والحنجرة. إن المشكلة ليست في العشب ولكن في الهيئة التي تشارك في حماية وتحسين الصحة العامة. الفراسيون هو أحد الأعشاب الأولى التي أختارها لعلاج مشاكل الحلق. إنني أقترح عمل مشروب قوي من الفراسيون مع الليمون وعرق السوس ونبات ستيفيا، وهو متاح في الكثير من متاجر بيع الأغذية الصحية. يمكنك فتح كيس المشروب وتأخذ القليل منه وتضعه بدلاً من السكر الصناعي.

الخُبَّازيَّات Mallows (*Althaea*، أنواع متعددة). إن هذه المجموعة التي تشمل الخطمي من الأعشاب الأوائل التي استخدمت لعمل كرات صغيرة مغلفة بالسكر للاستخدام كعلاج، وقد استخدمت منذ آلاف السنين كملطف للحلق. إنها مفيدة في علاج التهاب الحنجرة، ونزلات البرد، والسعال، والتهاب الحلق والشعب الهوائية.

تحتوي الخبازيات على ألياف جيلاتينية خاصة هي ميوسيلاج التي ترطب الأغشية المخاطية وتساعد في حمايتها من البكتريا والالتهابات. أقرت اللجنة E الخبازة لآلام الحلق والالتهابات والتهيجات في الحلق والحنجرة.

آذان الدب Mullein (*Verbascum thapsus*). مثل الخبازة يحتوي نبات آذان الدب وخاصة زهوره على مكونات تساعد في تخفيف أعراض التهاب الحنجرة. اصنع مشروباً بملعقة أو اثنتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي واتركه منقوعاً لمدة ١٠ دقائق.

النَّجِيْل Couchgrass (*Agropyron repens* أو *Elymus repens*). بسبب أسمائه المتعددة، أنا أفضل النجيل كاسم مناسب لنبات طبي. لقد أقرته اللجنة E لاضطرابات الجهاز التنفسي مثل التهاب الحنجرة والسعال.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). معروف باسم الزهرة المخروطية أيضاً، مفيد في تخفيف أو علاج التهاب الحنجرة حسب تقرير اللجنة E، كما أنه يحسن كفاءة جهاز المناعة والذي يحارب الجسم به الميكروبات التي تسبب التهاب الحنجرة. (بينما يسبب بعض التنميل أو الوخز، فإنه أثر مؤقت وغير ضار).

الراسن **Elecampane** (***Inula helenium***). يعتبر من المطهرات والمنفثات المفيدة في علاج التهاب الحنجرة. فوائد هذا العشب قد تأكدت طبياً بالتجارب إلى الدرجة التي تكفيني.

العشاب البريطاني الشهير، ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Hearbal Handbook يقترح استعمال خليط من ٣ أعشاب لعمل مشروب بأجزاء متساوية من نبات الراسن والفراسيون وآذن الدب. يمكنك تجربة ملعقة صغيرة واحدة من كل منها لكل كوب ماء مغلي واتركه ١٠ دقائق. آخرون من المتحمسين لنبات الراسن يقترحون صب كوب واحد من الماء البارد فوق ملعقة صغيرة واحدة من نبات الراسن المقطع ثم نقعه ١٠ ساعات. يمكنك تناوله ٣ مرات يومياً.

اللّبْلاب **Ivy** (***Hedera helix***). إنه علاج تقليدي قديم لعلاج السعال الديكي. تقترح اللجنة E تناول القليل من اللبلاب الجاف (٠,٣ جم) لتخفيف الأعراض الالتهابية للجهاز التنفسي، ومنها التهاب الحنجرة. كما أن للنبات تأثيراً طارداً للإفرازات، ويساعد في تقليل إفرازات الشعب الهوائية التي تسبب السعال وتهيج الحلق.

عصا الراعي **Knotgrass** (***Polygonum aviculare***). تنصح اللجنة E بتناول شاي مصنوع من ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي لعلاج التهاب الحلق والحنجرة.

لسان الحَمَل **Plantain** (***Plantago***، أنواع متعددة). استخدم متخصصو الأعشاب هذا النبات لقرون في علاج التهاب الحلق والحنجرة والسعال والشعب الهوائية. ذكرت اللجنة E أن لسان الحمل الإنجليزي بصفة خاصة مضاد للميكروبات وآمن كما أنه ملطف وقابض للحلق. الجرعة المقترحة هي ملعقة صغيرة واحدة لكل كوب ماء مغلي. انقعه حتى يبرد.

زهرة الربيع **Primrose** (***Primula veris***). تقترح اللجنة E استخدام ملعقة صغيرة إلى اثنتين من زهرة الربيع المجففة أو جذورها كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الحنجرة والنزلات الشعبية والبرد والسعال. (لاحظ أن هذه التوصيات خاصة بزهرة الربيع وليس الأخدرية.

عرق الحلاوة **Soapwort** (***Saponaria officinalis***). المواد الكيميائية (السابونينات Saponins) في نبات عرق الحلاوة لها خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهاب مما يساعد في علاج التهاب الحنجرة. تنصح اللجنة E بعمل مشروب بملعقة صغيرة واحدة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي لعلاج شكوى الجهاز التنفسي ومنها التهاب الحنجرة.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). في السنوات الأخيرة لفت عصير أوراق وجذور نبات القراص الشائك الأنظار بسبب الأبحاث التي تتوقع فائدته في علاج حساسية الصدر والنزلات الشعبية وحمى القش. إنني سأجرب القراص الشائك في حالة التهاب الحنجرة.

عشب الندى Sundew (*Drosera*، **أنواع متعددة**). إذا كان التهاب الحنجرة بسبب السعال المهلك، فإن تناول عشب الندى هو الحل. إنه يحتوي على مركب مسكن للسعال (كربوكسي-أوكسي-نابثوكينون) والذي يقارن بالكوادبين وغيره من المكونات التي تهدئ من تقلص العضلات الذي يؤدي إلى السعال. الدراسات الألمانية للنبات باعتباره علاجاً لالتهاب الحنجرة والحلق والنزلات الشعبية أظهرت نتائج جيدة في أكثر من ٩٠٪ من الحالات، بدون أعراض جانبية ملحوظة.

أحد مركبات النبات، وهو بلومباجين Plumbagin، يمنع نمو أنواع متعددة من البكتريا التي تسبب التهاب الحنجرة.

الأطعمة الحارة المتبلة. إذا نظرنا إلى المحاضرات العشبية القيمة حول العالم، فسنجد أن الطعام المتبل قد تم استخدامه تقليدياً لعلاج التهاب الحنجرة وبقية أمراض الجهاز التنفسي. إن ذلك له وقع طيب في نفسي. إن الثوم والزنجبيل وعشب الحصان والخردل كلها تبدو فعالة في تخفيف التهابات الحنجرة وخاصة عندما تكون مصحوبة بإفرازات لزجة في ممرات الهواء.

الالتهاب الرئوي

في أكتوبر عام ١٩٩٥م، كنا ٣ موسيقيين من مدارس موسيقية مختلفة نعزف في معسكر نابو في غابات الأمازون في بيرو. وبينما صديقي الشاماني أنتونيو مونتيرو بيسكو يغني لأرواح الأعشاب الطبية، كان جو مورينو أخصائي العلاج بالموسيقى في جامعة ماريفيل في سانتا لويس يحول الأغاني إلى نوتة موسيقية.

وكنت أنا في هذا الوقت جالساً في رعب من كليهما. في السنة السابقة طلبنا من أنتونيو أن يسجل أغانيه لحوالي ٣٠ نباتاً طبياً ومن ضمنها واحد يسمى ميكوريتا Mucurita، وهو عشب رائحته مثل البصل.

وبعدها، أذهل جو أنتونيو بأن أعاد غناء هذه الأغنية له. ثم غناها كلاهما وأنتونيو يعزف على الشاكايا، وهي مروحة من العشب تحدث صوتاً مثل فرشاة الطبل عند اهتزازها. كانت هذه اللحظة لا يمكن أن تحدث إلا في غابات الأمازون، وتجعلني أعود لهناك من أجل المزيد.

والهدف من هذه القصة، هو أن هذا النبات الذي غنى عنه أنتونيو هو أحد علاجاته الأساسية لالتهاب الرئة Pneumonia، التي يعالجها الأطباء الأمريكيون بالمضادات الحيوية على اعتبار أن السبب بكتريا وليس فيروس، لكن أنتونيو سيفضل الميكوريتا مع بعض الثوم والبصل.

والمواد التي تحتوي على السالفايد Sulfide المسئول عن رائحة هذه النباتات لها خواص مضادة للالتهاب الجرثومي والبكتريا والفيروسات، والرائحة السيئة للنفس التي يسببها تدل على أن السالفايد قد وصل للرئة حيث نحتاجه.

المتاعب العميقة

الالتهاب الرئوي مصطلح عام يعني أي عدوى في الرئة من الداخل (بينما يعني التهاب الشعب أن العدوى في مداخل الرئة أي الشعب الهوائية).

وهو يمثل أهم وأكبر أسباب الوفاة بين كل الأمراض المعدية وهو في المرتبة الخامسة بين كل أسباب الوفاة على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية حيث يؤدي إلى وفيات أكثر من الإيدز. وتنتج هذه الوفيات عن مصدرين: الأنفلونزا التي يمكن أن تتطور إلى التهاب رئوي خاصة في كبار السن، والعدوى من المستشفى لهؤلاء الذين يعانون من أمراض أخرى تؤدي إلى ضعف مناعي فلا يقاوم الجسم عدوى الالتهاب الرئوي. والبكتريا المسببة له منتشرة في المستشفيات بشدة لدرجة أنه وفقاً لتقرير المستهلك عن الصحة يصاب ٤٪ من المرضى به غالباً كنتيجة مباشرة من البقاء في المستشفى.

يموت حوالي ٤٠ ألف أمريكي عجوز من الالتهاب الرئوي سنوياً. لذا، فهو شيء لا يستهان به. وآخرون معرضون للخطر مثل مدمني الكحول، مرضى السرطان وتليف الكبد والفشل الكلوي والقلب والطحال وفقر الدم المنجلي ونقل الأعضاء.

يمكن أن ينتج الالتهاب الرئوي عن البكتريا والفيروس والفطر والكائنات البدائية Protozoa. لذا، فلا يجب أن تشخصها بنفسك، فضلاً عن أن تعالجها بنفسك. والأعراض هي ضيق التنفس، الألم في الصدر، الكحة وصعوبة التنفس، الحمى، الرعشة. إذا أصبت بهذه الأعراض، فيجب أن ترى طبيبك فوراً.

الصيدلية الخضراء للالتهاب الرئوي

بالإضافة لتناول ما يصفه طبيبك، جرب بعض الأعشاب والبدائل الغذائية بعد استئذان طبيبك.

الأسْتراجَالُس Astragalus (*Astragalus*، أنواع متعددة). يسمى أيضاً هوانج كي Huang Qi، وهو مقوٍ للمناعة وهو المقابل الأسيوي للردبكية. ولا يوجد ما يمنع استخدامهما معاً.

درَقَة بايكال Baikal skullcap (*Scutellaria baicalensis*). أظهرت التجارب في الصين أن جذر هذا النبات القريب لنبات الدرقة عندنا له نشاط واسع ضد البكتريا. وهو يوقف فيروس البرد والكثير من الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي. ويحقن الأطباء الصينيون أحياناً خليطاً من هذا النبات والخيط الذهبي وخلاصة شجرة الفلين أمور لعلاج الالتهاب الرئوي والبرد والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى.

وأنا لا أفضل الحقن، لكن إن كنت أعاني من الالتهاب الرئوي، فسأتناول خليط من درقة بايكال مع الأعشاب المضادة للبكتريا الشهيرة مثل البرباريس، الخيط الذهبي، الختم الذهبي، عنب أوريجون، الجذر الأصفر. ورغم أن درقة بايكال، المقابل الأسيوي للدرقة، يصعب إيجاده في محلات الأعشاب والأغذية الصحية، إلا أنه يمكن العثور عليه في محلات الأعشاب الصينية.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). أظهرت تجارب طبية كثيرة فعالية الطرخشقون ضد الالتهاب الرئوي والشعبي والتهابات الأنف والحنجرة، حسبما ذكر متخصص علم العقاقير (صيدلي المنتجات الطبيعية) ألبرت لونج، الحاصل على الدكتوراه.

أقترح طبخ الأوراق والجذور، وتذكر أن تشرب العصير المتبقي بعد طبخ الأوراق الخضراء. وأنا يمكنني العثور على الطرخشقون على مدار السنة في ميريلاند. ويمكنك ذلك أيضاً حيث تقطن. ويمكن أن تشرب الشاي المصنوع منه أو الكبسولات.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). المضادات الحيوية تستخدم في الالتهاب الرئوي البكتيري، لكن من أي نوع من الالتهاب الرئوي (البكتيري، أو الفيروسي، أو الفطري). أقترح استخدام الأعشاب التي تقوي الجهاز المناعي. ومن أفضلهم الردبكية. والعلم غني بالأبحاث التي تثبت أنها تساعد الجسم على مقاومة البكتريا والفطر والفيروسات. والردبكية – المشروب أو الصبغة– أصبحت شائعة في متاجر الأغذية الصحية لعلاج البرد والالتهاب الشعبي. إن كنت أعاني من الالتهاب الرئوي، سآخذ ملعقتين صغيرتين من الصبغة في الشاي أو العصير عدة مرات يومياً. (رغم أنها تسبب ضرراً أو تنميلاً في اللسان، إلا أن هذا لا يضر).

الثوم Garlic (*Allium sativum*). أصيبت د. ماري بوف، أستاذ ورئيس قسم طب الأعشاب في جامعة باستير في سياتل وإحدى أكبر علماء الأعشاب تمرساً في أمريكا، بالالتهاب الرئوي وهي حامل في شهرها الثامن، ووصف لها الأطباء مضاداً حيوياً كما هو متوقع، إلا أنها فضلت ٦-١٠ فصوص من الثوم المقطع مع الردبكية، وبدأت تتحسن بعدها بيومين وشفيت في أسبوعين.

وهذا ليس مستغرباً، فالدكتورة بوف تنصح بهذا في ممارستها للعلاج بالأعشاب. والكثيرون غيرها أيضاً. وتنصح د.جيل ستانسبري، وهي عضو هيئة تدريس بالكلية القومية لطب المعالجة بالطبيعة ببورتلاند بولاية أوريجون، طلابها باستخدام الثوم لعلاج عدوى الجهاز الهضمي والتنفسي. وفي الواقع، الثوم هو شبه علاج سحري بالأعشاب للعدوى.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). استخدم الهنود الأمريكيون هذا النبات لعلاج كل أنواع العدوى ونقله عنهم المستوطنون البيض لأنه فعال. واتضح أن به مادتين مضادتين للجراثيم الهيدراستين Hydrastine، البربرين Berberine.

لاستخدام هذا العشب، اشترِ الصبغة من محلات الأغذية الصحية واتبع تعليمات الغلاف. ومن الأعشاب ذات الفعالية المشابهة البرباريس، الخيط الذهبي، عنب أوريجون، الجذر الأصفر، وكلها جيد وحده، لكن أفضل أن تجرب أن تخلطهم. لذا، أقترح استخدام نبات الختم الذهبي كجزء من خطة متكاملة لعلاج الالتهاب الرئوي.

صَريمة الجَدْي Honeysuckle (*Lonicera japonica*). يقترح العشابون الصينيون استخدامه لعلاج الالتهاب الرئوي والشعبي والبرد، لكنهم يستخدمون خلاصة الزهرة في الحقن. لا أفضل حقن هذا العشب لكن يمكن تناوله عن طريق الفم. وخلاصة الزهرة فعالة ضد الكثير من أنواع البكتريا والفيروسات ولن أتردد في استخدامه.

في الصيف، يمكن غلي كوب من الزهور في كوب ماء ثم صفه قبل شربه. وفي الشتاء، يمكن نزع الأوراق الجافة القديمة واستخدامها لعمل شاي. والأفضل أن تتناوله مع عشب الفرسيتيا التي تحتوي على الكثير من مضادات العدوى والفيروسات الفعالة. وأحياناً في الشتاء أصنع شاياً من براعم النباتين معاً وأحليه بمسحوق الليمون.

البصل Onion (*Allium cepa*). وهو قريب من الثوم يحتوي على الكثير من مركبات الكبريت. ويعتبر الكثير من العشابين أن الثوم أقوى إلا أن البصل مفيد أيضاً. أنصحك بحساء البصل

لعلاج العدوى التنفسية خاصة الالتهاب الرئوي. وإن كنت تفضل حساء الدجاج لعلاج البرد والرشح والالتهاب الرئوي والشعبي، فأضف بعض البصل والثوم أثناء عملها.

أوشا Osha (***Lomatium dissectum***). استخدم الهنود الأمريكيون هذا النبات لعلاج كل مشاكل الجهاز التنفسي، ومن ضمنها السل وحمى القش والربو والالتهاب الرئوي والشعبي والبرد والرشح.

وينادي بعض المعالجين بالطبيعة بإجراء تجارب طبية لمعرفة إن كان يعالج الالتهاب الرئوي أم لا. وتبدو فكرة جيدة وفي الوقت الحالي يمكنك مضغ الجذر مثلما يفعل الهنود الأمريكيون.

عشب الندى Sundew (***Drosera***، **أنواع متعددة**). ومن أهم مكونات عشب الندى مادة بلومباجين Plumbagin التي تقاوم الكثير من البكتريا المسببة للالتهاب الرئوي. وهو يحتوي أيضاً على مضاد للكحة.

وتنصح اللجنة E بتناول ملعقتين صغيرتين يومياً من الصبغة لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومن ضمنها الالتهاب الرئوي.

التهاب الردب

في عام ١٩٧٢م أثناء بعثة إدارية لوزارة الزراعة الأمريكية، كان لدي سكرتيرة جادة أصيبت بالتهاب الردب (الجيوب المعوية). كانت تعاني من آلام بالبطن وتقلصات، عادة في الجانب الأيسر من أسفل، بالإضافة إلى الحمى والبراز المصحوب بالدم. لقد شعرت أن شقيقي الأصغر أصيب أيضاً بالتهاب الردب.

في هذا الوقت، كان العلاج الغذائي لمرض التهاب الردب Diverticulitis يثير الكثير من الجدل. كان الأطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الألياف لعلاج المرض وذلك لحوالي ٥٠ سنة من قبل، ولكن أطباء سكرتيرتي نصحوها بتجنب الفواكه والخضراوات. ولكن ذلك لم يؤثر كثيراً على رأي المدافعين عن الطب الطبيعي ومنهم أنا، واستمررنا في الاعتقاد بفائدة الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة.

حتى النظرة الخاطفة على تغذية البشر حول العالم تبين أن الثقافات التي تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الألياف لا يعانون من التهاب الردب أو توجد منه نسبة قليلة (وبالتالي لا يوجد إمساك أو يوجد نسب بسيطة تعاني منه). في نفس الوقت، في الغرب الصناعي بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الألياف ينتشر مرض التهاب الردب كما أن الإمساك منتشر أيضاً).

شعرت السكرتيرة بالتمزق بين نصيحة المدافعين عن الغذاء مرتفع الألياف وبين المعارضين له، وعدم معرفتها ماذا تفعل أضاف إليها توتراً عصبياً كانت في غنى عنه في تلك الظروف. ولأنها كانت محظوظة فقد نشر الباحث البريطاني نيل بينتر (دكتوراه في الطب، ويعمل في مشتشفى مانور هاوس بلندن) بحثاً في British Medical Journal قال فيه إن أمراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الألياف. أجريت هذه الدراسة على ٧٠ مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائي يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من الردة والكثير من الفواكه والخضراوات. هذا الغذاء أدى إلى شفاء أو على الأقل تحسن الأعراض في ٨٩٪ من المشاركين في البحث.

عرضت هذه الدراسة على سكرتيرتي وتمنيت أن تستفيد منها. ولكن واحسرتاه، إن مهنتنا أخذتنا في اتجاهات مختلفة وفقدت طريقة الاتصال بها وبالتالي لم أعرف النتيجة.

منع المرض بواسطة الألياف

اليوم، يعرف الأطباء بالطبع أن الغذاء ذا الألياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. إنني عادة أتناول الكثير من الفواكه والخضراوات والخبز والأعشاب وبالتالي فإنني لا أعاني من إمساك أو التهاب الردب كما حدث مع شقيقي الصغير وسكرتيرتي.

أكل أجدادنا الكثير من الألياف وبالتالي تعود القولون البشري على التعامل معها. بدون الألياف الكافية نعرف أن أشياء غريبة سوف تبدأ في الحدوث في أمعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء في الأمعاء فيحدث الإمساك. أحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة في الأمعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم أو الحبوب أو البذور. إذا حدث الالتهاب في هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الألم وبقية الأعراض الأخرى لالتهابات الردب.

أكثر من نصف الأشخاص فوق الستين لديهم جيوب ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة، بينما أصيب ما يُقدر بـ ١٠٪ بالتهاب الردب.

لتقلل من خطر إصابتك بالتهاب الردب، هناك عاملان هامان هما: الغذاء الغني بالألياف والنشاط الرياضي، حسب رأي وليد الدوري (دكتوراه في الطب وأستاذ في قسم التغذية في مدرسة هارفارد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضراوات، يجب أن تلاحظ بعض العوامل الغذائية الأخرى أيضاً. يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية ليتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. وإذا كنت مصاباً بالتهاب الردب، يجب أن تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم -الخشخاش والسمسم وتوت العليق والفراولة- والتي يمكنها أن تسد الجيب الملتهب وتسبب المزيد من المتاعب.

في النهاية، فإن الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، يقترح الامتناع عن التدخين، وهي نصيحة جيدة حتى إذا لم تكن مصاباً بالتهاب الردب.

الصيدلية الخضراء لالتهاب الردب

مذكور هنا الأعشاب المفضلة بالنسبة لي لعلاج الردب الملتهب.

🌿🌿🌿 **الكتان Flax** (*Linum usitatissimum*). اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) أثبتت أن استخدام ١-٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين أو ثلاثة يومياً (مع الكثير من الماء) يعالج من التهاب الردب.

🌿🌿🌿 **بَذْر قَطونا Psyllium** (*Plantago ovata*). بذور نبات بذر قطونا المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف هي المادة الفعالة في ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً (مع الكثير من الماء) تمدك بالكمية الصحية من الألياف المانعة لالتهاب الردب. لاحظ كيف يتفاعل جسمك مع هذا العشب إذا كنت مصاباً بالحساسية. إذا تكونت أعراض الحساسية عندك بعد تناوله، فلا تستخدمه بعد ذلك.

🌿🌿🌿 **القمح Wheat** (*Triticum aestivum*). د.بينتر، الذي أثبتت دراسته أن الشفاء من التهاب الردب يحدث عند تناول الغذاء الغني بالألياف، ذكر أن ردة القمح تحتوي على ٥ أضعاف الألياف الموجودة في خبز القمح الكامل بما يجعلها أليافاً محببة للألياف وهذا ليس رأيه وحده في ردة القمح.

"الردة هي الأرخص والآمنة والأكثر فعالية طبيعية في طرق منع وعلاج الإمساك" هذا ما ذكره استشاري الجهاز الهضمي جرانت سامبسون، دكتوراه في الطب والأستاذ في جامعة أوتاوا. وأحب أن أضيف أن منع الإمساك يؤدي إلى منع مرض التهاب الردب أيضاً.

الغبيراء **Slippery elm** (*Ulmus rubra*). اقترح د.ويل استخدام مسحوق لحاء هذا النبات لعلاج التهاب الردب. يحتوي اللحاء الليفي على كميات كبيرة من الملينات اللطيفة التي تلطف الجهاز الهضمي بينما تحافظ على مرور الطعام بمعدلات طبيعية.

صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام نبات الغبيراء كملطف فعال للجهاز الهضمي. يمكن تحضيره مثل وجبة الشوفان، أضف اللبن الساخن أو الماء إلى اللحاء المسحوق لعمل حساء.

البابُونَج **Camomile** (*Matricaria recutita*). خبير الأعشاب البريطاني ديفيد هوفمان، مؤلف The Herbal Handbook، يقترح تناول رشفات من شاي البابونج خلال اليوم. وهذا العشب متخصص في علاج التهاب الردب بسبب تأثيره المضاد للالتهاب الذي يلطف الجهاز الهضمي بالكامل كما يقول. أقترح عمل مشروب من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء مغلي. اتركه لمدة ٥-١٠ دقائق.

البرقوق **Prune** (*Prunus dulcis*). يتضمن هذا النبات الكثير من الألياف ذات الطعم اللذيذ الحلو. إنه من العلاج الفولكلوري للإمساك عند المسنين. إذا أصبت بالتهاب الردب، فسوف أتناول الكثير من هذا النبات أو عصيره.

البطاطا البرِّية **Wild yam** (*Dioscorea villosa*). حسب رأي خبيرة الأعشاب الكاليفورنية كاثي كيفل، مؤلفة كتاب The Illustrated Herb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing والتي أحترمها بشدة، أن هذا النبات يساعد في تخفيف الألم والالتهاب في حالات التهاب الردب. لقد أعجبتني تركيبتها التالية. جزءان من العشب من البطاطا البرية (حيث يعمل كمضاد للالتهاب وباسط للتقلصات) وجزء واحد من الناردين (ملطف ومرخ للجهاز الهضمي) وجزء واحد من الزعرور البري (مضاد للتقلصات) وجزء واحد من النعناع الفلفلي (مضاد للالتهاب ومضاد للتقلصات).

إذا أصبت بالتهاب الردب، فسوف أستخدم خليطاً من هذا العشب بملء ملعقتين كبيرتين مع مقدار ربع جالون من الماء.

التهاب الزور

أنا لست بالضرورة مغرماً بالمحامين، ولكن أكن كل تقدير لزوج ابنتي المحامي. في إحدى زياراته كان يعاني من احتقان شديد في الزور، ولم يساعده العدد الكبير من مستحلبات الزور، فأعطيته بعض كبسولات الإلم الشريطي التي فعلت المراد (لو لم تفعل لكنت أعطيته بعض عرق السوس أيضاً الذي أضيفه أنا إلى الشاي عندما أعالج نفسي من التهاب الزور Sore Throat).

ورغم أن العشب ينمو جواري فإنني نادراً ما أجمعه، فمن السهل أن أشتري المادة المجهزة مباشرة.

والتهاب الزور هو العرض الأول المطابق لنزلات البرد (كثير من الأعشاب المقترحة في فصل "نزلات البرد والأنفلونزا" تنطبق على هذا المرض أيضاً) ولكن يمكن أن ينتج احتقان الزور لأسباب أخرى مثل التعرض إلى التهيج الكيميائي أو البكتريا الستربتوكوكاس (المكورة السبحية). فإذا صاحب التهاب الزور ارتفاع في درجة الحرارة، ولا توجد أعراض أخرى، يمكن أن تكون عدوى بالبكتريا الستربتوكوكاس وفي هذه الحالة ينصح بقوة بزيارة الطبيب.

الصيدلية الخضراء لالتهاب الزور

معظم أدوية التهاب الزور عبارة عن مستحلبات مخدرة تقتل الخلايا العصبية في الزور حتى لا تشعر بالألم، ولكنني أفضل مستحضرات الأعشاب حيث إنها بالفعل تخفف النسيج الملتهب، والأعشاب التي يمكن أن تساعد هي:

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). صرحت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) باستعمال شجرة الحمى في علاج احتقان الزور.

وتساعد شجرة الحمى بطريقتين الأولى الزيت الطائر الذي له تأثير مبرد على النسيج الملتهب وأيضاً مادة التانينات في شجرة الحمى لها تأثير انقباضي أيضاً. وأنا أقترح استعمال ملاعق صغيرة قليلة من الورق المطحون في كوب ماء مغلي لعمل مشروب ساخن قوي.

صَـــريمة الجَــــدْي Honeysuckle (*Lonicera japonica*). يستعمل الصينيون بكثرة زهور صريمة الجدي في علاج احتقان الزور ونزلات البرد والأنفلونزا والتهاب اللوز والتهاب الشعب والالتهاب الرئوي. وفي دراسة على ٤٢٥ طالباً صينياً يعانون من التهاب الزور نتيجة عدوى ميكروب المكورة السبحية فقد حصلنا على نتائج إيجابية بالعلاج الذي تتضمن نفخ مسحوق مجفف من زهور صريمة الجدي وجذور زنبق التوت الشوكي ومقدار صغير من البرنيول Borneol في داخل زور كل منهم (البرنيول واحد من أكثر من ٢٠ مركباً مضاداً للبكتريا في زهور صريمة الجدي).

صَرِيمة الجَدْي

زهور هذا النبات تحتوي على دستتين من المركبات المضادة للبكتريا وتستخدم بكثرة في المشاكل التنفسية.

ولا أعتقد أنك تحتاج لاستعمال مسحوق صريمة الجدي لتحصل على فائدة هذا العشب ولكن مستخلصات زهرة صريمة الجدي لها تأثير قوي ضد كثير من الكائنات الدقيقة التي تسبب احتقان الزور والمشاكل التنفسية.

وأنا شخصياً أفضل استعمال صريمة الجدي مع زهور الفرسيتيا عندما أعاني من احتقان الزور وغالباً آخذها مع عصير ليمون ساخن محلى بعرق السوس، خاصة في الشتاء.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يعتبر عرق السوس علاج احتقان الزور لعدة قرون في كل من أوروبا والصين.

أثبتت اللجنة E أن عرق السوس يعالج احتقان الزور، وقد أثبت تأثيره عملياً طبقاً للعقاقير الطبيعية (صيدلي المنتجات الطبيعية) ألبرت لونج.

وقد أوصى د.لونج في البداية بتناول ٣ أكواب من الماء مع ٥–٧ ملاعق صغيرة قطع من الجزر ويوضع العشب في الماء ثم يغلى ويرفع بعد أن يتبخر نصف الماء تقريباً.

ولا يعالج عرق السوس احتقان الزور فقط، لكنه يعتبر طارداً للبلغم يساعد في علاج نزلات البرد والأمراض التنفسية الأخرى (ومثل باقي المحليات غير المستعملة في الطعام له طعم نفاذ بالنسبة لكثير من الناس، ولهذا فهم يجدونه أقل جاذبية).

الغبيراء **Slippery elm** (*Ulmus rubra*). وهو مسكن شامل يعمل في الزور والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، ومثل معظم -إذا لم يكن كل- النباتات الخشبية، فإنه يحتوي على مواد تسمى البروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs) Oligomeric Procyanidins ولها تأثير مضاد للميكروبات ومضاد للحساسية.

زهرة البالون **Balloonflower** (*Platycodon grandiflorum*). يتمتع جذر هذا النبات باحترام كبير من الصينيين حيث يعتبر علاجاً لاحتقان الزور والكحة لدرجة أن لدى الصينيين طابعاً تذكارياً عنه، وكثير من مصنعي الأدوية اليابانيين يستعملون خلاصة الجذر. وتؤكد الدراسات الدوائية على مفعوله المهدئ للكحة وطارد للبلغم (يعتبر زهرة البالون واحد من نباتات الزينة الجذابة، وقد أحضرت واحدة من الصين وزرعتها في حديقتي في ركن الأعشاب). ويمكن استعماله كمشروب ساخن أو كصبغة.

المُرْقِئة **Burnet-saxifrage** (*Pimpinella major*). أقرت اللجنة E استعمال جذور المرقئة لعلاج التهاب الحلق وعدوى الجهاز التنفسي العلوي. جرب أن تغلي ٣-٦ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي لمدة حوالي ٢٠ دقيقة. ثم اتركه ليبرد قبل أن تشربه. أقترح إضافة القليل من عرق السوس.

الثوم **Garlic** (*Allium sativum*). الثوم علاج طبيعي مفضل لمتاعب الجهاز التنفسي العلوي حيث إنه مضاد للفيروسات (لنزلات البرد)، ومضاد للبكتريا (لالتهاب الحلق الذي تسببه البكتريا السبحية). جربه في المنقوع كغرغرة.

الزنجبيل **Ginger** (*Zingiber officinale*). إليك عشباً آخر يمكنك استعماله كغرغرة علاجاً لالتهاب الحلق. جرب إضافة الزنجبيل إلى عصير الليمون والخل وعسل النحل.

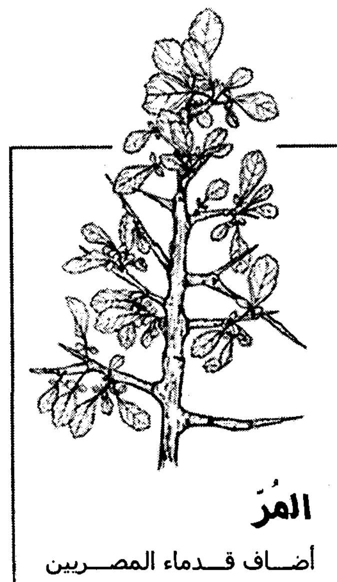
الخِطْمِيّ **Marsh mallow** (*Althaea officinalis*). استعمل هذا العشب لآلاف من السنين في علاج التهاب الحلق، والعديد من الأمراض الأخرى. يحتوي الخطمي على ألياف ذائبة في الماء (الميوسيلاج Mucilage) تعد فعالة تماماً في تخفيف آلام الحلق. أثبت البحث أيضاً أن هذا النبات له أيضاً تأثير مضاد للالتهاب.

أقرت اللجنة E استعمال جذور الخطمي لتهدئة تهيج الأغشية المخاطية للفم والحلق وللمساعدة في علاج السعال الجاف المصاحب له. أقترح استعمال منقوع مصنوع من ٣ ملاعق صغيرة من الجذور المسحوقة لكل كوب ماء مغلي.

الغُلْطِيرة المسطَّحة Wintergreen (*Gaultheria procumbens*). الغلطيرة المسطحة لها خواص ملطفة ومهدئة، فهي تحتوي على الميثيل ساليسيلات Methyl-Salicylate وهو تركيبة عشبية من الأسبرين يمكن أن تساعد في تخفيف آلام التهاب الحلق. يمكنك أن تجربها كغرغرة لتلطف بسرعة أنسجة الحلق الملتهبة، وكمنقوع ليخفف الألم. أقترح وضع ١٥–٢٥ ورقة في كوب ماء مغلي لعمل كل من الغرغرة والمنقوع. لا تعطِ الأسبرين أو البدائل العشبية الطبيعية للأطفال المصابين بالتهاب الحلق. عندما يتعاطى الأطفال الأدوية الشبيهة بالأسبرين لعلاج العدوى الفيروسية (خصوصاً نزلات البرد، الأنفلونزا ، الجديري) فإنهم يصبحون عرضة للإصابة بمتلازمة راي وهي حالة مرضية خطيرة للغاية يمكن أن تتسبب في تلف الكبد والمخ. أيضاً، إذا كانت لديك حساسية نحو الأسبرين، فعليك بعدم استعمال الأعشاب الشبيهة بالأسبرين.

الغَافِث Agrimony (*Agrimonia eupatoria*). أقرت اللجنة E استعمال الغافث لتلطيف الأغشية المخاطية الملتهبة في الفم والحلق. يمكنك استعمال منقوع مصنوع من ٢–٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي.

اليَنسون Anise (*Pimpinella anisum*). الينسون له طعم عرق السوس، ويستخدم كمُنكِّه في العديد من الحلويات. وبرغم أنه ليس له تأثير ملطف للحلق إلا أن اللجنة E تقترح استعماله لمتاعب الجهاز التنفسي، بخاصة إذا كنت تشكو من سعال مصحوب بتكون البلغم. يساعد الينسون على تخفيف احتقان الشعب الهوائية. يمكنك إعداد منقوع عن طريق صب كوب ماء مغلي على ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من بذور الينسون المطحونة، ويترك المنقوع لمدة ١٠–١٥ دقيقة. عليك بتصفية المنقوع قبل شربه. الجرعة المقترحة كوبان يومياً كحد أقصى.



المُرّ

أضاف قدماء المصريين الصمغ الراتنجي المستخلص من المر إلى العطور وطاردات الحشرات.

المُرّ Myrrh (*Commiphora*، أنواع متعددة). إليك عشباً آخر أقرته اللجنة E علاجاً لالتهاب الحلق. في أوروبا، تضاف الصبغة إلى الماء وتستعمل كغسول وغرغرة للفم.

عصا الراعي Knotgrass (*Polygonum aviculare*). أقرت اللجنة E استعمال منقوع من ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي لعلاج التهاب الحلق ومتاعب التنفس البسيطة. عشب عصا الراعي له تأثير قابض.

لسان الحَمَل Plantain (*Plantago*، أنواع متعددة). يستعمل لسان الحمل كثيراً من الخارج لتخفيف متاعب الجلد. أقرت اللجنة أيضاً استعماله لالتهاب الحلق، والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة للفم والحلق. النبات له خواص مضادة للبكتريا قد يُفقد معظمها عند التسخين؛ لذلك يمكنك أن تجرب ٣-٤ ملاعق صغيرة من لسان الحمل مع العصير أو الماء البارد. يحتوي لسان الحمل أيضاً على الألنتوين Allantoin وهو مادة كيميائية تنشط اندمال خلايا الجلد المصابة، وأنا أعتقد أن خلايا الحلق كذلك.

التهاب الشعب الهوائية

لست على علاقة شخصية بالإخباري التليفزيوني وولتر كرونكين، لكن يوجد شيء ما مشترك بيننا. فمنذ عقد مضى، في رحلات مختلفة إلى الصين أعطى لكل منا مشروب صريمة الجدي. أنا تناولته بسبب نزلة برد. وهو تناوله بسبب التهاب الشعب الهوائية Bronchitis (النزلة الشعبية)، الذي يسبب كحة مستمرة، واحتقان الصدر مع إفراز الكثير من البلغم الثقيل اللزج.

ولقد شفي كل منا سريعاً، وأنا أميل للاعتقاد أن هذا العلاج العشبي القديم يساعد على ذلك. الأطباء يميلون لتجاهل هذه الأمور. فحالتنا من الحالات التي يتجاهلها العلماء عادة ويعدونها دليلاً واهياً.

الدراسة تؤكد فعالية العلاج الفلكلوري

حسناً، حالتنا لا تثبت أي شيء ولكن يوجد المزيد عن صريمة الجدي والأعشاب الأخرى. واليوم توجد العديد من الدراسات التي تعضد ذلك. ففي عام ١٩٩٣م، على سبيل المثال، قسم الباحثون الصينيون ٩٦ طفلاً يعانون من التهاب الشعيبات الهوائية، نزلة شعبية تأتي للأطفال، إلى ٣ مجموعات.

ثلث الأطفال أعطوا تركيبة عشبية تدعى شونج هونج تتكون من صريمة الجدي، الفرسيتيا، الدرقة. وأعطى ثلث آخر مضادات حيوية فقط. وأعطى الثلث الباقي كلاً من المضادات الحيوية والأعشاب.

الأطفال الذين أعطوا أعشاباً فقط أظهروا تحسناً في أعراض الصدر "الكحة والحمى والشخير (الصفير)". فالبمقارنة بمن تعاطوا المضادات الحيوية كان المتعاطون للأعشاب فقط أفضل من عدة أوجه: فعدد الأيام التي عانوا فيها من الكحة والحمى كانت أقل. ولم تلحظ أية أضرار جانبية للأعشاب.

هذه أخبار جيدة، أما الخبر السيئ فهو أن هذه الأعشاب أعطيت خلال الوريد لمدة ٧ أيام. وأنا لا أحبذ الحقن بالأعشاب بأي حال. فتناول الأعشاب على هيئة مشروب ساخن، أو صبغة أكثر أماناً، وفي أحيان كثيرة فعال بدرجة كافية لعلاج النزلات الشعبية.

اطلب من طبيبك أن يترك المضاد الحيوي للحالات الطارئة. عيب المضادات الحيوية أن أية جراثيم تنجو منها تكون أكثر مقاومة للعلاج.

هذه الدراسة الصينية كافية لإعطائي الثقة للنصح باستخدام صريمة الجدي والفرسيتيا لعلاج مشاكل التنفس لأنها تؤكد صحة الاستخدام الشعبي لها طيلة قرون. ولكن يبدو أن هذه الدراسة لم تكن كافية لاكتساب ثقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، فهي لم تضم صريمة الجدي أو الفرسيتيا إلى قائمة الأعشاب التي تعد آمنة ناهيك عن ذكرها كعلاج للنزلات الشعبية. الطرق التي تتبعها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA غامضة بالنسبة لي. فأنا أنظر لصريمة الجدي والفرسيتيا كعشبين آمنين وفعالين، ولن أتردد في استخدامهما لعلاج التهاب الشعب الهوائية واحتقان الصدر الناتج عن البرد والأنفلونزا. ولكن بما أنهما غير مدرجين في القائمة الآمنة، فلا يمكنني أن أقول للآخرين غير: جربوهما على مسئوليتكم الخاصة.

توجد أسباب عديدة لالتهابات الشعب الهوائية. فقد يكون السبب بكتيرياً أو فيروسياً أو نتيجة لسبب مزمن كالتدخين أو التعرض لمواد كيميائية معينة. فالأطفال يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية والأزمات الربوية إن كان آباؤهم مدخنين أو يتعرضون لجرعات كبيرة من الفورمالدهيد، أحد الكيميائيات التي تمنح السيارات والمنازل تلك الرائحة الجديدة. أحياناً ما تعمل الجراثيم والمؤثرات الكيميائية الأخرى سوياً: مدخن يصاب بنزلة برد وتتحول الكحة إلى التهاب بالشعب الهوائية.

الصيدلية الخضراء لالتهاب الشعب الهوائية

كثيراً ما تذهب النزلات الشعبية وحدها بدون علاج، لكنها أحياناً تطول وقد تتحول إلى التهاب مزمن، لذلك أفضل علاجها. صريمة الجدي والفرسيتيا من وسائل العلاج الطبيعية المفضلة لدي، ولكن توجد أنواع أخرى كثيرة، وها هو البعض منها للتجربة.

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). طارد جيد للبلغم. اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA)، تبنت استنشاق بخار شجرة الحمى لعلاج النزلات الشعبية والكحة.

قد يكون لتناول الشاي المصنوع من أوراق شجرة الحمى عدة فوائد. أقول ذلك لأنه حين تبتلع شجرة الحمى ويمتصها جسمك، يتم إفراز جزء من زيتها في الرئة، وبذلك تحصل على خصائص شجرة الحمى المطهرة والملطفة والطاردة للبلغم حيث تحتاجها.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). تناول الكثير من الثوم قد يجنبك الإصابة بالنزلات الشعبية، لأن الثوم مليء بالمواد الكيميائية المضادة للبكتريا والفيروسات.

وقد يحميك الثوم أيضاً من الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا لأن رائحة الثوم تمنع الناس من الاقتراب منك (مجرد مزحة!).

في الواقع، يوجد جانب هام في رائحة الثوم هذه يوضح كيف يفيد هذا العشب في علاج مشاكل التنفس. يفرز الثوم في الجسم مواد كيميائية ذات رائحة ومنها مادة الأليسين Allicin وهي أحد أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال. وهذا المركب العطري يتم إخراجه من خلال الرئة وبالتالي يسبب رائحة الثوم أو نفس الثوم. وجود هذا المركب في الرئة شيء جيد. فهذا يعني كما الحال في شجرة الحمى أنك حصلت على مكون الثوم الفعال حيث تحتاجه.

للتقليل من أثر رائحة الثوم، يمكنك مضغ القليل من أغصان البقدونس.

آذان الدب Mullein (*Verbascum thapsus*). أجازت اللجنة E آذان الدب كعلاج لمشاكل التنفس لأن له خصيصة طرد البلغم، والقدرة على إخراج البلغم اللزج. وفي الواقع فإن آذان الدب كانت العشب المفضل لتحسين التنفس لآلاف السنين. إلى جانب طردها للبلغم، فهي تلطف الحنجرة، ولها أثر قاتل للبكتريا، وتساعد على التخلص من التقلص العضلي المسبب للكحة.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). تزايد استخدام القراص في السنوات الأخيرة في علاج النزلات الشعبية والربو والحساسية؛ ولأسباب وجيهة. فعصير جذور القراص وأوراقه المزوجة بالعسل أو السكر تعالج النزلة الشعبية والأزمات الربوية. جرب غلي ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في كوب ماء ثم اتركه ليبرد.

القُرَّاص الشائك

هذا النبات يلسع بالفعل ولكن أوراقه وجذوره وحتى أشواكه (بعد أن تلين بالطبخ) لها قدرات علاجية.

النَّجيْل Couchgrass (*Agropyron repens* أو *Elymus repens*). لهذا العشب اسم آخر ساخر هو عشب الدجال؛ أنا أحب هذا الاسم. ولكنه ليس نظاماً علاجياً دجلياً. إنه فعال ويستخدم منذ زمن لعلاج مشاكل التنفس. تعترف اللجنة E به كعلاج فعال لالتهابات الجهاز التنفسي ومنها الالتهاب الشعبي.

لسان الحَمَل الإنجليزي English plantain (*Plantago lanceolata*). لهذا العشب وأشباهه سمعة طيبة عالياً كمهدئ للسعال. اللجنة E ترشحه لأنه آمن وفعال في مشاكل الشعب الهوائية، وبالإضافة إلى ذلك فإنه مضاد للبكتريا. يمكنك استخدام ملعقة صغيرة منه في كوب ماء مغلي ثم اتركه ليبرد.

الفَراسِيون Horehound (*Marrubium vulgare*). أجازت اللجنة E الفراسيون كعلاج للشكاوى الشعبية، فلماذا أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أنه عشب غير مؤثر؟

أنا شخصياً أقتنع برأي اللجنة E أكثر من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إن كان الأمر يتعلق بالأعشاب، فطب الأعشاب تيار رئيسي في ألمانيا أكثر منه في الولايات المتحدة. واللجنة E تتبنى ترشيحه على أساس البحث العلمي الحاد. للنزلات الشعبية، أحبذ صنع شاي من الفراسيون مضافاً إليه الليمون وعرق السوس. جرب إضافة ملعقتين صغيرتين من الفراسيون إلى كوب ماء مغلي.

اللَّبْلاب Ivy (*Hedera helix*). اللبلاب مفيد أيضاً في علاج النزلات الشعبية والمشاكل التنفسية الأخرى وفقاً للجنة E.

عصا الراعي Knotgrass (*Polygonum aviculare*). هذا عشب آخر أجازته اللجنة E. اللجنة تنصح باستخدامه لعلاج التهاب الحلق والمشاكل التنفسية ومنها الالتهاب الشعبي.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*)، **وخُبَّازِيَّات أخرى**. وفقاً للجنة E، فإن الخبازيات لها أثر ملطف للجهاز التنفسي. يرجع الأثر الملطف لجذور الخطمي إلى أثره المضاد للالتهاب. وهذا يوضح لما استخدم هذا العشب لقرون كعلاج للنزلات الشعبية ونزلات البرد والسعال والتهاب الحلق.

زهرة الربيع Primrose (*Primula veris*). ها هو عشب آخر أجازته اللجنة E. أنا أعلم أني أذكر ترشيحاتهم كثيراً في بعض الحالات. لكني أعتقد أن هذا العقد من العلماء يجب أن ينظر إليه باحترام بحثهم العلمي. ينصح باستخدام ملعقة صغيرة من زهور العشب الجافة أو نصف ملعقة صغيرة من جذوره في شاي كطارد للبلغم لعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال. أود أن أوضح أن هذه التزكية خاصة بزهرة الربيع وليس الأخدرية التي تظهر في مواضع كثيرة من هذا الكتاب.

عرق الحلاوة Soapwort (*Saponaria officinalis*). وفقاً للجنة E فإن جذور هذا العشب طارد جيد للبلغم لعلاج المشاكل التنفسية مثل الالتهاب الشعبي. المواد الكيميائية (السابونينات Saponins) بهذا النبات مسكنة للآلام، ومضادة للالتهاب إلى جانب مساعدة المركبات الأخرى على أداء مهامها. لصنع مشروب منه أضف ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي، واتركه ليبرد.

تركيبات عشبية. يمكنك استخدام أي من الأعشاب المذكورة سابقاً منفرداً، ولكن ينصح الأخصائيون باستخدامها في صنع مزيج. يقول أخصائي أعشاب بريطاني أحترمه هو ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook: استخدموا كميات متساوية من الفراسيون وآذان الدب والراسن (للراسن تاريخ طويل كمعقم وطارد بلغم).

تركيبة أخرى قد أجربها لعلاج الالتهاب الشعبي تحتوي على الفراسيون، آذان الدب، لسان الحمل، البياتين، النجمية، عشب البحر، عرق السوس، البلميط المنشاري، التوت، الجذر البلوري، ثمار العليق، لحاء الغبيراء، لحاء الكريز. استخدم الأمريكان الأصليون هذه الأعشاب لعلاج المشاكل التنفسية. أنصح باستخدام الردبكية التي تحفز جهاز المناعة مع الأعشاب المعالجة للنزلات الشعبية.

كتصبيرة تستخدمها مع التركيبات العشبية، يمكنك تجربة مزيجي العشبي الحراق العاصف. لصنعه اخلط الثوم بالزنجبيل، والخردل، والكركم، والفلفل، والفجل الحار، أو الوسابي. جرب في البداية القليل من كل منها حتى تصل إلى المزيج الذي يمكنك التعايش معه. يجب أن أحذرك أن هذه التركيبة حراقة جداً وستفتح جيوبك الأنفية كما ستوسع شعبك الهوائية.

أنا جاد في ذلك، إن كنت قادراً على تحملها فالقليل من هذا الخليط على قطعة من الخبز سيساعدك حقاً. يمكنك أيضاً صنع مشروب ساخن يحتوي على أي من أو كل هذه المكونات.

- **النباتات المحتوية على فيتامين "جـ".** أثبتت دراسات أجريت على مرضى محجوزين بالمستشفيات بسبب التهاب شعبي أن المرضى شفوا بصورة أكبر حين تناولوا مصادر لفيتامين "جـ"، كما أن تناول ٥٠٠ مجم من فيتامين "جـ" يومياً يساعد في علاج حالات الحساسية والربو، وبالتالي يمكن القول إنه توجد علاقة واضحة بين فيتامين "جـ" وتقليل عدوى الجهاز التنفسي واحتقان الأنف والعيون الدامعة.

أشعر بارتياح للنصح بالتزود بفيتامين "جـ" ولكنني أشعر بارتياح أكبر بإجازة النباتات التي تحتوي على قدر كبير منه مثل الفلفل الأخضر والأحمر، والموالح.

- **الحبوب الكاملة، والمكسرات، والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم.** في مجال التحدث عن الفيتامينات والمعادن، يجب أن نذكر أن أمراض الجهاز التنفسي، كالالتهاب الشعبي تزيد احتمالاتها في حالة نقص المغنسيوم. كلما زاد المغنسيوم في الجسم، قل أزيز الصدر وقلّت الشكاوى التنفسية. ينصح المعالجون بالطبيعة بتناول ٣٠٠-٦٠٠ جم منه يومياً كوقاية، وهذا يبدو لي فكرة جيدة. يمكنك أكل المزيد من الطعام الغني بالمغنسيوم مثل الحبوب الكاملة والجوز وفول الصويا والسمك ومنتجات الألبان.

التهاب الفقرات التيبسي

أعاني من التهاب الفقرات التيبسي Ankylosing Spondylitis وهو هيئة من التهاب المفاصل قد لا يسمع عنها الكثيرون. يسبب التهاب الفقرات التيبسي التهاباً في العمود الفقري، مما يسبب ألماً وتيبساً بالظهر. كلمة Ankylosing تعني "يابس"، ومقطع Spondy يعني "فقرة"، ومقطع itis

يعني "التهاب". يصيب هذا المرض الرجال أكثر من النساء بمقدار ضعفين ونصف. ووفقاً للتقديرات الحالية، يوجد ٣١٨ ألف رجل مصاب، و ١٢٧ ألف سيدة مصابة. تحدث ٩٠٪ من الحالات في سن ٢٠-٤٠ عاماً، ولكنني لم أصب به حتى بلغت سن الستين، بعد عملية انزلاق غضروفي أجريتها عام ١٩٩١م.

وبينما لا يعرف أحد على وجه الدقة سبب التهاب الفقرات التيبسي فهنالك اعتقاد بأنه مرض مناعي، مثل التهاب المفاصل الروماتيدي، الذي هو نوع آخر من أنواع التهاب المفاصل. عادة ما يهاجم الجهاز المناعي الميكروبات فقط، مما يحمينا من التعرض للمرض بأثر العدوى. ولكن في بعض الأحيان، يرتبك الجهاز المناعي ولا يستطيع أن يحدد ما يجب عليه مهاجمته، ويحول قواه الخارقة ضد الجسم ذاته. وحسب الجزء الذي يهاجمه الجهاز المناعي، تحدث أمراض المناعة الذاتية المختلفة Autoimmune Diseases.

في قبضة الألم

في حالتي، أثر التهاب الفقرات التيبسي على فقراتي العنقية والغضاريف ما بين الفقرات والأربطة والأنسجة الضامة المحيطة. إنها يابسة ومؤلمة وتضغط أحياناً على مخارج الأعصاب لتسبب ألماً يصل إلى ذراعي. جعلني التهاب الفقرات التيبسي أنحني للأمام بعض الشيء أيضاً.

يستغرق الأمر في العادة سنوات قبل أن يتم تشخيص التهاب الفقرات التيبسي، حيث يعتقد الكثير من الناس أن شكواهم لا تتعدى ألماً اعتيادياً بأسفل الظهر، وهو أمر شائع الحدوث (عادة ما يصيب التهاب الفقرات التيبسي أسفل الظهر). لو ظل التهاب الفقرات التيبسي دون علاج، فأنت تخاطر بالتعرض إلى إعاقة بمنطقة الظهر قد تلازمك مدى الحياة. يمكن للالتهاب المزمن أن يدمر الغضاريف ما بين الفقرات، كما يسبب التهاب الفقرات التيبسي نمواً عظمياً زائداً قد يلحم الفقرات بعضها ببعض فيسبب تيبساً فقارياً دائماً.

عندما أصابني الانزلاق الغضروفي وأجريت لي عملية جراحية، لم يشجعني جراح الأعصاب باهظ التكاليف على مزاولة الرياضة وقال: إنها لن تساعد بسبب إصابتي بالتهاب الفقرات التيبسي. إن قدر لي أن أراه مجدداً، فلسوف أخبره بالتأكيد أن الرياضة قد ساعدتني كثيراً في التخلص من آلامي في السنوات الخمس الأخيرة، ولسوف أخبره أيضاً أن العملية الجراحية التي أجراها لي تُعد الآن عديمة القيمة من الناحية الطبية. وبينما هو يجري الجراحة على رقبتي قام جراح الأعصاب

بعمل دمج للفقرات، أي أنه قام بدمج فقرتين من فقرات عنقي معاً، وهو ما تقوم بـه الطبيعـة بشـكل تدريجي. إن التحام الفقرات هو ما يحدث لاحقاً لمرضى التهاب الفقرات التيبسي بشكل طبيعـي. هـل كان يجب علي انتظار ما تفعله الطبيعة، أم لا؟ لن أعرف أبداً.

الصيدلية الخضراء لالتهاب الفقرات التيبسي

أخبرني جراح الأعصاب أيضاً بأنه لا يوجد علاج عشبي لمشاكل الظهـر. ولكـن مـا كـان يجـب عليه أن يقوله هو أنه يجهل أي علاج عشبي لمشاكل الظهر. في الحقيقة أعشاب متعـددة قـد تسـاعد. ويجب علي أن أشير بوضوح إلى أن الأعشاب لن تُشفي من التهاب الفقرات التيبسي. فلو أصبت بـه، استشر أخصائي أمراض روماتيزمية جيداً، واتبع إرشاداته. ولكن الأعشاب يمكنهـا أن تسـاعد يقينـاً. فلقد ساعدتني.

الزنجبيـل Ginger (*Zingiber officinale*). يحتـوي الزنجبيـل علـى الزينجبيـان Zingibain، وهو نوع خاص من الإنزيمات المحللة للبروتينات، لها القدرة على تحليـل البروتينـات كيميائياً. أظهرت الدراسات السـريرية أن للإنزيمـات المحللـة للبروتينـات أثـراً مضـاداً للالتهابـات، حسب المعالج الطبيعي مايكل موراي (أخصائي الطب الطبيعي والمشـترك في تـأليف Encyclopedia of Natural Medicine وغيره من الكتب المختصة بالتغذية والطب الطبيعي)؛ وهـذا يعـني أن تلـك المركبات قد تساعد في علاج التهاب الفقرات التيبسي.

الإنزيمات المحللة للبروتينات، ويوجد منها الكـثير بخـلاف الزينجبيـان، تلعـب دوراً آخـر في التحكم في أمراض المناعة الذاتية، وتساعد في تقلـيص مسـتويات مركبـات تعـرف بالتراكيـب المناعيـة Immum Complex بالدم، والتي يؤدي ارتفاع مستوياتها إلى تنشيط الجهاز المناعي لمهاجمة أنسجة الجسم، مما يؤدي إلى تلف تلك الأنسجة.

تحتوي جذور الزنجبيل الطازجة على حوالي ٢٪ زينجبيان والذي حسـب باحـث واحـد علـى الأقل، وهـو بـول شـوليك (أخصـائي الأعشـاب بنيوإنجلانـد، ومؤلـف كتـاب Ginger: Common Spice and Wonder Drug) يملك قوة إنزيمية تعـادل تلـك الـتي لـدى الـبروملين Bromelain في الأناناس أو البابين Papain في ثمر البابـا. ويصـر علـى أن الزنجبيـل أحـد أغنـى المصـادر الطبيعيـة بالإنزيمات المحللة للبروتينات، إذ يفوق محتواه بمقدار ١٨٠ مرة محتوى نبات البابايا.

يعرف الزنجبيل أيضاً بخواصه المضـادة للالتهابـات. تظهـر الدراسـات الهنديـة والإسـكندنافية باستمرار أن الزنجبيل (وشبيهه، الكركم) يسـاعد في عـلاج أغلـب أنـواع التهابـات المفاصـل. يحتـوي

الزنجبيل أيضاً على أكثر من ١٢ مادة مضادة للأكسدة تلك التي تساعد في معادلة أثر الجزيئات عالية النشاط –الشوارد الحرة– التي تلعب دوراً في تفعيل الالتهابات.

وفي النهاية، لاحظ شوليك أيضاً أن للزنجبيل فائدة عظيمة مقارنة بالعلاجات الدوائية شائعة الاستخدام في علاج التهاب الفقرات التيبسي، وهي مضادات الالتهاب اللاسترويدية NSAIDs. الأسبرين ومضادات الالتهاب اللاسترويدية الأخرى قد تؤذي المعدة. وقد يؤدي استخدامها على الأمد الطويل إلى الإصابة بالقرح المعدية. لا يسبب الزنجبيل أي مشاكل للمعدة.

سر سوكورو

تعيش سوكورو هويرا وزوجها سيزار في شرق بيرو، عند اتصال جدول ماء يانومونو بنهر الأمازون. أي على بعد حوالي ١٥ دقيقة سيراً على الأقدام من منتجع إسيلورانا الذي يأوي السياح الزائرين لحديقة أعشابي الاستوائية. يدير سيزار محلاً لتقطير قصب السكر لصناعة الإجوار دينتي أو الكاشاساس، وهو شراب أمازوني يستخدمه السكان المحليون لأغراض طبية وكمشروب شعبي.

أما سوروكو فيمكن أن نعتبرها أخصائية أعشاب أمازونية، وفي ركن خلفي من مطبخها، ترينا بفخر علاجها للروماتيزم. أسميه أنا سر سوروكو، وقد علقت بأنه في الأغلب في نفس فعالية أي دواء آخر لعلاج التهاب المفاصل الروماتيدي وكذلك التهاب الفقرات التيبسي.

المكونات الرئيسية تشمل عشب دم التنين، ولبن التين (مادة لبنية تنز من شجرة التين) والزنجبيل ونبيذ الثغر. يحتوي الزنجبيل ولبن التين على إنزيمات هاضمة (محللة) للبروتين تفيد في تلطيف أعراض الالتهاب المصاحبة لالتهاب المفاصل الروماتيدي وربما التهاب الفقرات التيبسي أيضاً. وبالنسبة لدم التنين ونبيذ الثغر، فكلاهما يحتوي على كميات هائلة من مركبات تسمى البروسيانيدينات الأوليجوميرية Oligomeric Procyanidins (OPCs) وهي مضادات أكسدة تعادل أثر الشوارد الحرة، تلك الجزيئات الأكسجينية مفرطة النشاط التي تتلف الخلايا.

بالطبع لا تعلم سوروكو أمر الإنزيمات المحللة للبروتينات أو OPCs، فقط تقوم باستخدام تركيبتها لتخفيف معاناتها من الروماتيزم المفصلي. قمت أنا بإضافة الأناناس لمشروب سوروكو السري، وحصلت على مشروب عشبي رائع المذاق مليء بالإنزيمات المحللة للبروتينات.

هاك المشروب بعد تعديله: أضف ملعقة كبيرة من دم التنين وأخرى كبيرة من لبن التين إلى بينت (ثمن جالون) من عصير الأناناس. (كل من دم التنين ولبن التين يجري استيرادهما في الولايات المتحدة ولكنهما ليسا رائجين بما يكفي، ولم تصدق عليهما إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. قد يجب عليك أن تبحث عنهما). أضف كوباً من جذور الزنجبيل الممزقة وقلب. اجلس واستمتع ولا تقلق بشأن ظهرك.

أستمتع شخصياً بشرب الزنجبيل وآمل أن يساعدني في إرجاء وتأخير أي مضاعفات خطيرة لالتهاب الفقرات التيبسي. يمكنك تناول الزنجبيل كعشب على هيئة شاي أو صبغة أو كبسولات كما أنه تابل رائع المذاق يمكنك استخدامه في الطهو. إن طبقاً أعد باستخدام الزنجبيل سوف يمنحك جرعة دوائية من هذا العشب.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). مثل الزنجبيل، يحتوي الأناناس على إنزيم محلل للبروتينات، يسمى البروملين Bromelain.

يوصي د.موراي بتناول ٤٠٠–٦٠٠ مجم من البروملين ٣ مرات يومياً على معدة خالية. يمكنك شراء البروملين النقي من محلات الأطعمة الصحية.

إن كنت من عشاق الأناناس مثلي، فالأفضل أن تحصل على البروملين من مصادره الطبيعية، فأنا أتناول الكثير من الأناناس. بالإضافة إلى الزينجيبان والبروملين، هناك إنزيمات أخرى متعددة محللة للبروتين لها آثار مشابهة. يمكنك الحصول على هذه الإنزيمات من خلال تناول الفاكهة والأعشاب التي تحتويها. أفضل المصادر تشمل الجريب فروت، الزنجبيل، الكيوي، الببايا، التين.

الذرة Corn (*Zea mays*). كم أتذكر جيداً أول رحلاتي إلى منطقة الأمازون في عام ١٩٩١م. كنت أعاني من الشعور بالمهانة لارتدائي إحدى الدعامات العنقية اسطوانية الشكل التي تساعد في تصحيح وضع الرقبة المائل للأمام الذي يعاني منه الكثير من كبار السن خاصة أولئك المصابين بالتهاب الفقرات التيبسي. ولكن في جو الأمازون الرطب أصبح ارتداؤها عسيراً وأصبحت عائقاً لي أكثر من كونها علاجاً لعنقي.

عند عودتي إلى المنزل كان علي استخدام بودرة "تلك" ملطفة. ولكنني لم أكن أملك أياً منها حتى قامت سائحة، بلكنة قاطني آلاباما كلهجتي، بإعطائي بعضاً من بودرة التلك الاستوائية الخاصة بها، وهي عبارة عن دقيق الذرة المسحوق بعناية، كانت قد أحضرتها معها بحكمتها لتتجنب مشاكل التسلخ نتيجة الاحتكاك. وعندما قامت بوضعها على عنقي المؤلمة، شعرت بتحسن فوري. ثم قامت بعد ذلك بإعطائي حقيبة بلاستيكية تحتوي على دقيق القمح المسحوق بعناية. لا أوصي باستخدام دقيق القمح لعلاج التهاب الفقرات التيبسي ذاته، بل فقط لكي يساعد في تلطيف التهاب الجلد الذي قد ينتج عن دعامة العنق التي قد تستخدمها لعلاجه.

رِجل الأوزّ Pigweed (*Amaranthus*، **أنواع متعددة**). لا شك أن تناول ما يكفي من الكالسيوم يقي من هشاشة العظام. أعتقد أنه قد يفيد أيضاً في الوقاية من التهاب الفقرات التيبسي.

وفي قاعدة بياناتي، تعد رجل الأوز أفضل المصادر النباتية للكالسيوم. النباتات الأخرى التي تعد مصادر جيدة لهذا المعدن تشمل أرباع الحمل، القراص الشائك، الباقلاء، قرة العين، عرق السوس، البردقوش، صعتر البر، براعم النفل البنفسجي، الزعتر، الكرنب الصيني، الريحان، بذور الكرفس، الطرخشقون، الرجلة.

أوصي بتناول الخضراوات الورقية مراراً كجزء أساسي من وجبات طعامك. كما أنه من المفيد أن تشرب مرق هذه الخضراوات بين الوجبات.

مساعدة من مملكة الحيوان

الغضروف. أدرك جيداً أنه ليس أخضر اللون، لكن يبدو أننا سوف ننصح بمزج حساء العظم مع حساء الخضراوات. فلتتحملني لبرهة من الوقت.

خلال السنوات القليلة الماضية، أشادت منشورات الأطعمة الصحية بغضروف سمك القرش للوقاية من السرطان. يبدو أن القروش، التي يتكون هيكلها من الغضاريف فقط، لا تصاب بالسرطان. لن أقول الكثير فيما يتعلق باستخدام غضروف القرش للوقاية من السرطان وعلاجه، ولكنني أريد القول بأن ثمة أبحاث تفيد بأن غضاريف الدواجن والأبقار قد تساعد أولئك المصابين بالتهاب الفقرات التيبسي.

اكتشف باحث جامعة هارفارد ديفيد ترينثام الحاصل على دكتوراه في الطب، أن تناول الكولاجين من النوع الثاني، ويوجد في الأنسجة الضامة والغضاريف، قد يقلص بشكل كبير أعراض التهابات المفاصل نتيجة أمراض المناعة الذاتية خاصة التهاب المفاصل الروماتيدي ومن المحتمل أيضاً التهاب الفقرات التيبسي.

تؤيد أعمال عالمة المناعة راسيل كابسي الحاصلة على دكتوراه في العلوم، والعاملة بالمعهد القومي للعلوم، استخدام العلاج الكولاجيني لعلاج أمراض المناعة الذاتية الأخرى. ولكونه مناعياً، تتعاون شركة للتكنولوجيا الحيوية في ليكسينجتون بماساشوتس، مع د.ترينثام في دراسات على الكولاجين تشمل ٢٨٠ شخصاً. تفيد النتائج الإيجابية بأن أقل جرعات الكولاجين كانت هي الأكثر فعالية، لتوجه الباحثين إلى استخدام جرعات أقل من الحالية مستقبلاً. لم يقل بعد د.ترينثام بأن تناول غضاريف الحيوان سوف يعالج التهاب المفاصل الروماتيدي أو التهاب الفقرات التيبسي ولكن الدراسات قد تجعلني ممن يتناولونه.

بعض الأشخاص يفضلون غضروف الدواجن، لكني أفضل الحصول على الكولاجين من حساء العظام، التي تحتوي على كميات مناسبة منه، لذا فإضافة حساء العظام إلى حساء الخضراوات قد يّعد فكرة جيدة إذا كنت مصاباً بالتهاب الفقرات التيبسي.

النباتية. تشير دراسات عديدة وأدلة قصصية إلى أن الطعام النباتي منخفض السعرات الحرارية يساعد في تلطيف الألم والالتهاب المصاحب لالتهاب المفاصل الروماتيدي. تظهر الأبحاث أن هذا النوع من الطعام يساعد في تخفيف أعراض العديد من أمراض المناعة الذاتية. إذا كان التهاب الفقرات التيبسي بالفعل أحد هذه الأمراض، فسوف يساعد الطعام النباتي منخفض السعرات الحرارية في تخفيف أعراضه.

يفيد هذا النوع من الطعام الصحة ويساعد على إطالة العمر بشكل عام، حتى إن لم تكن مصاباً بمرض مناعة ذاتية. وإن كنت مصاباً بالتهاب الفقرات التيبسي فسوف يساعدك هذا الطعام، على الأقل، في إنقاص وزنك مما يساعد في تخفيف الحمل عن مفاصلك الملتهبة. وبالأخذ في الاعتبار تاريخنا التطوري، لا يمكنني أن أوصي بطعام نباتي صارم، فأنا أفضل نظام جيفرسون النباتي، حيث تكون اللحمة تابلاً أكثر منها مكوناً أساسياً في الطعام.

الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار

نشرت مجلة نيويورك تايمز منذ عدة سنوات، مقالاً عن علاقة الحب الطويلة التي تربطني بطب الأعشاب. وبعد ذلك بوقت قصير، أتتني مكالمة من أحد موظفي التايمز وأخبرني أن ما يقرب من ٢٠٪ من موظفي الجريدة الذين ينقرون لوحات المفاتيح لفترات طويلة يومياً يعانون من التهاب المفاصل ومنها التهابات أوتار الرسغ والكتف والتهاب الكيس المفصلي في الكتف.

وأخبرني أنه بينما كان يبحث عن وسائل علاجية بديلة، وقع نظره على اسمي في أرشيف التايمز واتصل بي. أنا شخصياً عانيت من الالتهاب الكيسي Bursitis، وأعلم الألم والعجز الذي يسببه فأنا مثلي مثل الرجل في التايمز عملت لساعات على الكمبيوتر. كما أهوى العزف على الجيتار وأقود وأجدف لفترات طويلة، وكل ذلك يزيد من التهاب الأوتار والالتهاب الكيسي.

هاتان المشكلتان كثيراً ما تجتمعان، ولكنهما أمران منفصلان في واقع الأمر. فالالتهاب الكيسي هو التهاب في الكيس المحتوي على السائل الملين لحركة المفاصل. أما التهاب الأوتار Tendinitis فهو الالتهاب بالوتر وهو النسيج الليفي المرن القوي الذي يربط العضلة بالعظام.

يستخدم التعبيران أحياناً بشكل تبادلي فالكيس مجاور لموضع وصل الوتر بالعظم وكل من الأمرين يسبب ألماً داخل وحول المفصل. التهاب الكيس والوتر ناتجان عن نفس السبب وهو الاستخدام الزائد لمفصل ما. هذه المشاكل ناتجة عن الرياضات، مثل مرفق التنس "التهاب المرفق للاعبي التنس"، والأعمال التي تتطلب تكرار حركة ما كالجزارة والنجارة. ومن المثير للاهتمام أنهما يستجيبان لنفس العلاج.

عادة يعالج الأطباء الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار والمشاكل المتعلقة بهما بالراحة والأدوية المسكنة للألم والمقللة للالتهاب مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب اللاستيرويدية الأخرى والكورتيزونات.

الصيدلية الخضراء للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار

أعتقد أن إراحة المفصل المصاب بالتهاب الوتر أو الالتهاب الكيسي فكرة طيبة. وقد تساعد أكياس الثلج على تحجيم الألم والالتهاب. ولكن لا تعتمد على أكياس الثلج للحصول على الشفاء التام. وفي حين أن تناول الأسبرين والأدوية الشبيهة أمر جيد، فعليك أن تعلم أنه توجد العديد من البدائل الطبيعية.

🌿🌿🌿 **الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة)، ومسكنات طبيعية أخرى**. لحاء الصفصاف هو الأسبرين العشبي. وكذلك إكليلة المروج والغلطيرة المسطحة (شاي كندا) اللتان تحتويان على الساليسيلات Salicylates، المكون الطبيعي للأسبرين. لصنع مشروب منه، أحبذ إضافة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين إلى كوب ماء ثم غليه لمدة ٢٠ دقيقة، واشرب كوب مرة أو مرتين يومياً، أو جرب ملعقة صغيرة من صبغة أي من هذه الأعشاب ٣ مرات يومياً. ولكن تذكر أنك إن كنت مصاباً بالحساسية تجاه الأسبرين، فستكون مصاباً بها تجاه الأعشاب المماثلة له أيضاً.

🌿🌿 **الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*)**. الزنجبيل له تاريخ طويل في أسيا كعلاج للالتهاب الكيسي. ولأني أحب الزنجبيل، فأنا أحبذ تجربة مزيج من الزنجبيل مع الأناناس مع القليل من عرق السوس (سيرد الحديث عنهما فيما بعد) كعلاج للالتهاب الكيسي المتكرر.

🌿 **الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة)**. هذا العشب الذي يسمى أيضاً الزهرة المخروطية يُعد علاجاً جيداً لإصابات الأنسجة الضامة مثل مرفق لاعب التنس وركبة المتزحلق على الجليد وكعب العداء، وذلك وفقاً لما يقوله مايكل مور مؤلف Medicinal Plants of the Desert and Canyon West وأحد الرواد في مجال الأعشاب في الولايات المتحدة. هذه الإصابات كلها في

الواقع أشكال من التهاب الأوتار. وهو يحبذ تناول نصف أونصة من الردبكية يومياً حتى يزول الورم ويقل الألم. هذه كمية كبيرة، ولكن الردبكية ليست خطرة رغم أنها قد تسبب خدراً وتنميلاً باللسان، وبالتالي فالأمر يستحق التجربة.

ذنب الخيل **Horsetail** (*Equisetum arvense*). هذا العشب من أغنى المصادر الطبيعية بالسليكون، ويقول البعض إنه في صورة يسهل على الجسم الاستفادة منها. وقد أوضحت عدة دراسات أن السليكون هام لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار (الغضروف يمثل جزءاً كبيراً من المفصل).

لا يمكنني القول بأني مقتنع تماماً بالأطعمة والأعشاب الغنية بالسليكون كعلاج للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، لكن عالمين أحترمهما، متخصصين في صيدلية الأعشاب هما دانيال موري (مؤلف The Scientific Validation of Herbal Medicine and Tonic Therapies)، وفروست نلسون (مدير مركز أبحاث وزارة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية في شمال داكوتا) يطرون على السليكون. أعتقد أن الأمر يستحق التجربة، ولكن عليك ألا تستخدم هذا العشب بدون استشارة معالجك.

إذا نُصحت باستخدام هذا العشب، يمكنك صنع مشروب منه بإضافة ٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف وملعقة صغيرة سكر إلى ربع جالون من الماء في قدر (السكر سيجتذب المزيد من السليكون خارج النبات). اغلِ هذا المزيج ثم هدئ النار واتركه يطهى ببطء لمدة ٣ ساعات. صفِ المشروب واتركه يبرد قبل شربه.

توجد نباتات أخرى غنية بالسليكون مثل الشعير، النجمية، الخيار، البقدونس، القراص الشائك، الجوز، الجوز البرازيلي، شجر البلاذر، الفستق، اللوبيا، السلجم.

عِرق السوس **Licorice** (*Glycyrrhiza glabra*). عرق السوس يمكن أن يكون مؤثراً في علاج حالات الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار مثله مثل الكورتيزون شائع الاستخدام وذلك وفقاً للدكتور موري. وإضافة إلى ذلك فليست للعشب الآثار الجانبية المعتادة للكورتيزون مثل زيادة الوزن وسوء الهضم واضطراب النوم وضعف المناعة تجاه العدوى. وما أعرفه من قدرة هذا العشب كمضاد للالتهاب تجعلني أعتقد أنه يستحق التجربة (في حين أن عرق السوس ومشتقاته آمنة في الاستخدام العادي والمتوسط، حتى ٣ أكواب يومياً، فإن الاستهلاك طويل المدى أو بكميات كبيرة قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع والبلادة واختزان الماء والصوديوم وفقدان زائد للبوتاسيوم وارتفاع ضغط الدم).

الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). تحتوي هذه الفاكهة حلوة المذاق على إنزيمات تحطم البروتين. البروملين Bromelain واحد من هذه الأنزيمات، وهو مضاد للالتهاب. فالأناناس يقلل الورم والكدمات ويخفف الألم ويساعد على شفاء إصابات المفاصل والأوتار.

ويعتقد العديد من الرياضيين أن الأناناس قادر على علاج الجذوع والتهابات الأوتار، ويأكل بعضهم كميات كبيرة من الأناناس بعد وقبل التدريبات الشاقة لحماية أوتارهم حيث إن التهاب الأوتار مشكلة كبيرة بالنسبة لهم ولكن هل هو فعال؟ ليست لدي إجابة محددة ولكن زميلي جيمس جوردون رئيس مركز طب رعاية البدن في واشنطن أخبرني أنه دهش من كيفية تخفيف الأناناس لمشاكل ظهره المزمنة التي كانت عبارة عن ألم والتهاب.

محتوى الأناناس من البروملين ليس كبيراً، ولكن إن أصبت بالتهاب الأوتار أو الالتهاب الكيسي، فسأجرب هذه الطريقة. فمن المؤكد أن إضافة قطع الأناناس الطازج وعصير الأناناس لقائمة طعامك حين تصاب بالتهاب كيسي أو التهاب الأوتار لن تضرك. تحتوي ثمار البابايا على إنزيمات مماثلة، لذلك قد ترغب في إضافة القليل من هذه الفاكهة الطازجة لقائمتك أيضاً.

الرِّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)، **والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم.** المغنسيوم معدن هام للعضلات والعظام والأنسجة الضامة، وحيث إن الخضراوات الورقية مصدر جيد للمغنسيوم فقد ابتكرت سلطة مغنسيوم. وهي تحتوي على المكونات الآتية، التي يسهل لك الحصول عليها بالكميات التي ترضيك وهي: الرجلة الطازجة والفول الأخضر والسبانخ والخس.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). هذا العشب الغني بالسليكون مدعوم شعبياً (فولكلورياً) بشكل كبير كعلاج للنقرس والروماتيزم. وهذا يعني أنه استخدم لفترات طويلة كعلاج لالتهابات المفاصل. لذلك يبدو أنه علاج واعد لالتهابات الأوتار والتهاب المفاصل.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). يقول كل من د.جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستير في سياتل والمعالج بالطبيعة د.مايكل موراي مؤلفي كتاب A Textbook of Natural Medicine: إن مادة الكركمين Curcumin المتوفرة في الكركم فعالة مثلها مثل الكورتيزون في علاج بعض الالتهابات. فهم ينصحون بتناول ٢٥٠-٥٠٠ مجم كركمين مع ٢٥٠ مجم بروملين ٣ مرات يومياً بين الوجبات.

يمكنك شراء هذه المركبات من متاجر الأطعمة الطبيعية، ولكن لدي اقتراح سيعجبك أكثر. جرب الأناناس الناضج بدلاً من البروملين وجرب الكركم للحصول على كميات كبيرة من الكركمين. فكر في

الأمر، فخليط فواكه مصنوع من ثمار الأناناس والببابا مضاف إليها الزنجبيل والكركم سيكون حلو المذاق حقاً.

أنا أفضل استخدام الأطعمة كما هي كلما كان ذلك ممكناً، فأنا أعتقد أن الأطعمة الكاملة لها قدرة علاجية أكبر من المواد الفعالة المنزوعة منها.

التهاب اللثة

لقد استخدم الهنود الأمريكيون عشب "الجذور الدموية" كمطهر للفم. وقد أثبتت البحوث الحديثة وجود أساس علمي لهذه الممارسة القديمة. الجذر الأحمر لهذا العشب (والذي استمد العشب اسمه منه) يحتوي على مركب من المطهر الدموي. هذا المركب، الذي يستخدم الآن في بعض مستحضرات العناية بصحة الفم، كان له تأثير واضح وقدرة على منع البكتريا من تكوين الرواسب.

إن هذا يمثل صورة فعالة من صور العناية بالأسنان، لأن البكتريا عندما تكوّن طبقة لاصقة على الأسنان، تسبب مرض التهاب اللثة Gingivitis. ولذا، فإن أي شيء يساعد على القضاء على هذه الطبقة يكون وسيلة للقضاء على أمراض اللثة.

هذه هي الحقائق. ولكنني دخلت في جدل حول هذا الموضوع عندما شجعت على المزيد من استخدام هذا العشب في معاجين الأسنان وغسول الفم. فعندما قدمت مقالاً يدعم استخدام هذا العشب لمجلة دورية متحفظة عن الأعشاب، قام الكاتب بإرسال المقال إلى أحد الأطباء المشهورين في علم الأسنان، وهو شخص يقوم ببحث استخدام المواد النباتية حول العالم لعلاج كل من مشاكل الأسنان واللثة. وقد حث طبيب الأسنان المجلة على رفض هذا المقال.

ولأن رد فعل الرجل لم يكن متوقعاً نهائياً، قمت بعمل بعض التأكيدات بنفسي. يبدو أن طبيب الأسنان هذا كان مشغولاً بتأييد نوع آخر من الأعشاب المطهرة للفم، النيم، وكان ضد الجذور الدموية تماماً.

وقد أكد طبيب الأسنان على أن المادة الفعالة في عشب "الجذور الدموية" (السانجونارين Sanguinarine)، تسبب السرطان، والمياه الزرقاء، وهذا يبدو لي أنه مبالغ جداً فيه. إن السائل

الدموي أقل سُمية ومفترض أن يكون قل سرطنة من الكافيين. وليس ذلك فقط، ولكن عندما يستخدم في معاجين الأسنان وغسول الفم، تلفظه أكثر ما تبلعه. من الصعب أن نصدق أن يكون مضراً جداً، على الأقل في مثل هذه الظروف.

لقد استخدمت معجون أسنان يحتوي على السانجورين، وبدون خوف. أعتقد أن كلاً من السانجورين والنيم لابد أن يكونا متوفرين، ولكني شخصياً أفضل السانجورين.

علاج اللثة

يسبب التهاب اللثة Gingivitis التورم، والاحمرار، وتغيراً في شكل اللثة الطبيعية، وإفرازاً مائياً، ونزفاً. وعندما يكون الوضع أخطر، يكون هناك سيلان صديدي، وتحلل في نسيج اللثة التي تدعم الأسنان. يعرف التهاب اللثة والسيلان الصديدي معاً كأمراض محيط السن، وهي مشكلة من الممكن أن نتعرض لها جميعاً عندما نكبر في السن. عند سن العاشرة، ١٥٪ من الأمريكيين لديهم على الأقل درجة بسيطة من التهاب اللثة. عند سن العشرين، حوالي ٣٨٪ لديهم، وعند الخمسين، حوالي النصف. الأشخاص الذين لا يستعملون الفرشاة وخيوط تنظيف الأسنان ولا يحصلون على متابعة العناية بالأسنان أكثر عرضة.

يمكنك أن تعاني من التهاب اللثة بالرغم من أنك تستعمل الفرشاة وخيوط تنظيف الأسنان، ذلك أن الفرشاة والخيط لا يقومان بتنظيف الجيوب العميقة التي تأوي البكتريا بين الأسنان واللثة. ولهذه المناطق، فإنك تحتاج لقليل من المساعدة الإضافية.

الصيدلية الخضراء لالتهاب اللثة

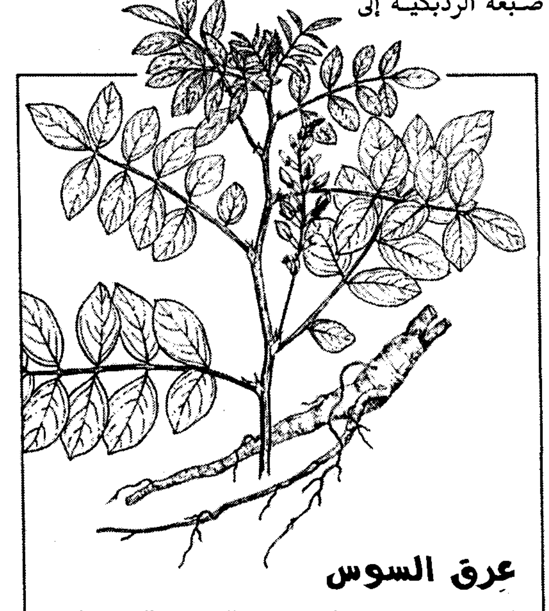
يعالج أطباء الأسنان التهاب اللثة عن طريق ري الجيوب العميقة بالمواد المطهرة. وإذا كنت تريد طريقة بديلة للعناية باللثة، فهنا بعض الأعشاب التي تساعد أيضاً.

الجذور الدَّمَويّة Bloodroot (***Sanguinaria officinalis***). إن تحمسي لمركب السانجورين، الموجود في الجذور الدموية، مدعم بكثير من الأبحاث المدروسة جيداً. وتشير الأبحاث إلى أن معاجين الأسنان التي تحتوي على السائل الدموي متواضعة التأثير ضد أنواع عديدة من البكتريا الفمية، وتساعد على التقليل من كمية مسطحات الأسنان في الفم في أقل من ٨ أيام. إذا كنت تريد تجربة هذا العشب، فابحث عن السانجورين في قائمة المقادير على الملصقات التي توجد على معاجين الأسنان وغسول الفم. والمنتشر بصورة واسعة هو الـ"فيادنت" Viadent.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). إن اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) تعتبر البابونج غرغرة وغسول للفم فعال لعلاج التهاب اللثة. يحتوي البابونج على عدة مركبات مضادة للالتهاب ومطهرة.

بالإضافة لعلاج أمراض اللثة يمكنك استخدام البابونج للمساعدة على منعها. حاول عمل مشروب مركز من البابونج باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم اعصره، وتناوله بعد الوجبات أو استخدمه كغسول للفم. في حين أن أطباء الأسنان يحذرون من البابونج، لأنه قريب من عشب الرجيد، وقد يسبب حساسيات. ومن واقع تجربتي هذا نادر جداً. إذا ما لاحظت أي تفاعل تحسسي مثل الحكة أو عدم شعور بالراحة، فتوقف عن استخدام هذا العشب.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). في كتاب Handbook for Herbal Healing، ينصح كريستوفر هوبس عشاب ومتخصص نباتات من كاليفورنيا باستخدام الردبكية لعلاج التهاب اللثة، من وسط كثير من الحالات. هذا العشب مضاد للبكتريا، ومحفز للجهاز المناعي. أضف ملء القطارة من اثنتين من صبغة الردبكية إلى الشاي المضاد للالتهاب اللثي وغسول الفم (بالرغم من أن الردبكية يمكن أن تسبب بعض النخز في لسانك أو تنميلاً مؤقتاً، فإن هذا التأثير غير مضر).



عِرق السوس

استخدمه العشابون في العصور الوسطى، ويقترح عرق السوس عادة للتخفيف من نزلات البرد، التهاب الحلق، القروح، وكذلك التهاب اللثة.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). عرق السوس يستخدم للتحلية ولكنه لا يسبب تجويفات أو التهاباً في اللثة. استخدمه في الشاي بدلاً من السكر أو العسل. بالإضافة إلى أن عرق السوس يحتوي على نسبة عالية من المغنسيوم، ومركب الجليسريزين Glycrrhizin، الذي تتوقع بعض الدراسات أنه يساعد على التحكم في التهاب اللثة، ويمنع تكون المسطحات.

بالرغم من أن عرق السوس ومشتقاته آمنة للاستخدام بكميات متوسطة -أي حوالي ٣ أكواب من الشاي يومياً- فإن الاستعمال الطويل أو تناول كميات أكبر يمكن أن يسبب صداعاً، كسلاً، احتباساً في الماء والصوديوم، فقد الكثير من البوتاسيوم، ارتفاعاً في ضغط الدم.

الرّجلة Purslane (***Portulaca oleracea***). إن الأطعمة الغنية بالمغنسيوم وفيتامين "جـ" كثيراً ما أقرت لعلاج أمراض اللثة. حيث إنني متحمس كثيراً للرجلة التي تشبه السبانخ. ولكني لا أتمكن من اقتراحه كمصدر جيد للمغنسيوم. كثير من الأعشاب الأخرى، متضمنة الكزبرة، اللوبيا، الطرخشقون، جذور عرق السوس، أوراق الخس، حبوب الخشخاش، السبانخ، أوراق القراص الشائك، اللوبيا تحتوي أيضاً على نسبة عالية من المغنسيوم.

وإليك وصفتي من خليط المغنسيوم لوقف التهاب اللثة: استعمل البخار مع خليط مختلف من الطرخشقون وأوراق القراص والرجلة وأوراق السبانخ. (تذكر: ستحتاج لارتداء قفازات عند حصد أوراق القراص، ولكن الشعيرات القارصة تفقد قدرتها على القرص عندما نطهي الأوراق).

المَرْيَمِيَّة Sage (***Salvia officinalis***). في التقاليد الفلكلورية الأوروبية للأعشاب، أوراق المريمية ذات اللمس الرملي، تدلك على اللثة والأسنان لتنظيفها. لقد عملت ذلك، ويبدو أنه يساعد بالفعل بفضل التانين القابض وعدة من المركبات العطرية المضادة للتلوث. إنني أجد أوراق المريمية في حديقة الأعشاب الخاصة بي غالباً طول السنة، وجمع هذه الأوراق يعد أرخص بكثير من شراء منتجاتها التي تحتوي على السانجورين. شاي المريمية قد يكون مؤثراً مثل معجون الأسنان المصنوع من السائل الدموي.

بعض الأبحاث الحديثة يبدو أنها تؤيد ذلك المدخل الطبي الفولكلوري. وقد أقرت اللجنة E استخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من أوراق المريمية المجففة لكل كوب ماء مغلي لعمل شاي مضاد لالتهاب اللثة. بالرغم من أنه من الأفضل استخدام للمريمية باعتدال، حيث إنه يحتوي على كمية معقولة من الثوجون Thujone، وهو مركب قد يسبب تشنجات إذا تم استخدامه في تركيزات عالية.

الشاي Tea (***Camellia sinensis***). مثل المريمية، الشاي قابض، مما يساعد على طرد البكتريا المسئولة عن تسوس الأسنان والتهاب اللثة. كما أن الشاي يحتوي على الأقل على ٥ مركبات مضادة للبكتريا. يمكن أن تحليه بعرق السوس.

الآذَرْيُوْن Calendula (***Calendula officinalis***). مشتقات الآذَرْيُوْن بخصائصها المضادة للبكتريا، والمضادة للفيروس، والمحفزة للجهاز المناعي، يمكن أن تكون مفيدة في علاج التهاب اللثة.

فقط، احترس إذا كان عندك حمى القش، لأن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية ضد الرجيد يمكن أن يكون لديهم حساسية من هذا النبات أيضاً. وإذا تناولته وحدث لك أي تفاعل -حكة أو أي شعور بعدم الراحة- فأوقف الاستخدام.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). لا تعتمد على النعناع الفلفلي في معجون الأسنان لمنع حدوث التهاب اللثة، حيث إن معظم المنتجات لديها مكسبات صناعية. ولكن النعناع الفلفلي الحقيقي يحارب البكتريا التي تسبب تسوس الأسنان. يمكن عمل شاي باستخدام ملعقتين صغيرتين من أوراق النعناع المهروس على كوب ماء مغلي. انقعها لمدة ١٠ دقائق، ثم حلِّه بعرق السوس، واشرب الشاي أو استخدمه كغسول للفم. يمكنك أيضاً مضغ أوراق النعناع الطازج بدلاً من حلوى النعناع المسكرة والعلك.

الرطن Rhatany (*Krameria triandra*). لقد وافقت اللجنة E على استخدام لحاء الرطن لعلاج التهاب اللثة. مثل الشاي، هذا العشب غني بالمادة القابضة والتانين المضاد للتلوث. لعمل شاي من الرطن، تنقع ملعقة صغيرة من العشب المجفف في كوب ماء مغلي. اشربه أو استخدمه كغسول للفم قابض.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). بالإضافة للمغنسيوم في أوراق القراص، أثبتت الدراسات الروسية أن شاي القراص له نشاط مضاد للبكتريا. وغسول الفم ومعاجين الأسنان تحتوي على القراص الذي يقلل من حدوث طبقة البلاك والتهاب اللثة. ويكونْ أكثر تأثيراً إذا أضفت إليه عشب العرعر. ابحث عن منتجات الأسنان التي تحتوي على هذه الأعشاب في محلات الغذاء الصحي.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). إن زيت عشب البلقاء المتعاقبة له خاصية مطهرة ملموسة، وكثير من العشابين يعتقدون أنه اختيارهم الأول كمطهر خارجي للجراثيم. ولكن إذا كنت ستستعمل زيت البلقاء المتعاقبة لعلاج التهاب اللثة والقروح الأكالة، فعليك أن تتأكد أنك لن تبلعه.

ولمكافحة التهاب اللثة، أضف قطرتين من زيت البلقاء المتعاقبة لكوب ماء، ثم حركها إلى فمك. كمثل أي زيت أساسي، لا تستعمل زيت البلقاء المتعاقبة داخلياً أبداً. ومن المدهش أن الكميات البسيطة (ملعقة صغيرة أو ما شابه ذلك) قد تكون قاتلة.

قرة العين Watercress (*Nasturtium officinale*). متخصص علم العقاقير (صيدلي المنتجات الطبيعية) ألبرت لونج، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف Chinese Herbal Remedies، يحكي قصة كيفية دخول "قرة العين" إلى الصين منذ ١٠٠ سنة ماضية أو أزيد قليلاً.

في القرن ١٩ في الصين، اعتاد الناس أن يطلقوا على سان فرنسيسكو اسم "جم سان" Gum San، أي جبل الذهب. وقد غادر الشباب الصين إلى جبل الذهب على أمل البحث عن الشهرة والثروة. وبمجرد وصولهم إلى سان فرنسيسكو، أكرهوا على العمل في إنشاء السكك الحديدية، ومات كثير منهم بالسل. وتقول الأسطورة أنهم اكتشفوا في محاولات يائسة أن قرة العين تساعد على علاج السل. بعض من نجا بعد الأكل، قرر أخذ هذا السر إلى الوطن في الصين. وبالمال الذي وفروه، وحبوب النبات التي أنقذت حياتهم، رجعوا إلى بلادهم.

واليوم، في جنوبي الصين، تمضغ قرة العين لعلاج قرح اللثة. إذا كنت تحب طعم قرة العين، يمكنك أن تجرب مضغها لعلاج التهاب اللثة.

التهاب اللوزتين

ولو أنني كنت كثيراً ما أشكو لَوْزَتَيَّ عندما كنت طفلاً، إلا أن أمي أبت استئصالهما رغم ضغوط أساتذة الطب الذين استشارتهم. ولكن عندما أصيب أخي، فقد اتبعت نصيحة الأطباء.

وتم استئصال لوزتي أخي "وان" الذي عانى بعد ذلك من الحساسية والعدوى المتكررة. هل كانت هذه المشاكل بسبب استعداده الوراثي؟ لا أعرف بالضبط ولكن أرجح أنه قد يكون سبباً من الأسباب. يعرف الأطباء الآن أن اللوزتين تساعدان على مقاومة العدوى. ويسجل الطب أن عدداً كبيراً جداً من جراحات استئصال اللوزتين قد أجريت سابقاً في الوقت الذي استئصلت فيه لوزتا أخي.

وما زلت إلى الآن أصاب بعدوى اللوزتين. هل سأكون أفضل حالاً بدونهما؟ أنا لا أستطيع أن أؤكد ذلك. ولكني أشكر أمي التي تركتهما لتؤديا دورهما.

التهاب اللوزتين Tonsillitis عبارة عن التهاب يصيب اللوزتين، وهما غدتان ليمفاويتان صغيرتان كرويتان تقعان على جانبي الحلق. يحدث الالتهاب كثيراً في الأطفال تحت سن ٩ أعوام.

تصبح اللوزة غالباً ملتهبة بسبب تعرضها للميكروبات المسببة للعدوى، خاصة البكتريا (المكورات السبحية) أو الفيروسات. إذا أصابك التهاب اللوزتين، فعليك بزيارة الطبيب ليصف لك العلاج المناسب. ومن المهم تماماً معالجة عدوى المكورات السبحية بالمضادات الحيوية حيث إن هذا النوع من العدوى قد يؤدي إلى الإصابة بالحمى الروماتيزمية التي تؤثر على القلب.

الصيدلية الخضراء لالتهاب اللوزتين

التهاب اللوزتين –والتهاب الغدد المتصلة بهما، الزوائد الأنفية– يوضح أن الجسم يقاوم بنفسه العدوى. الأعشاب التي تستطيع أن تساعد في مقاومة العدوى، وتهدئ من الالتهاب.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). الأعشاب التي تنشط المناعة تفيد تقريباً في كل أنواع العدوى. والردبكية، تعرف أيضاً بـ "الزهرة المخروطية"، من الأعشاب الممتازة كما أشارت إلى ذلك الدراسات الأوروبية. تساعد الردبكية على التهام البكتريا والفيروسات بواسطة أنواع معينة من كرات الدم البيضاء. وكما هي الحال مع العديد من إصابات الفم والحلق فأنا أوصي باستعمال الردبكية مع الختم الذهبي –مطهر فعال آخر– بالإضافة إلى المضادات الحيوية ومنشطات المناعة.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). يفيد الثوم في علاج أي نوع من عدوى الحلق بما فيها التهاب اللوزتين. يوصي جيمس بالخ (حاصل على الدكتوراه في أمراض الجهاز البولي) وزوجته فيلسي (استشارية مؤهلة في الغذاء) بتناول كبسولتين من الثوم يومياً لعلاج كل من التهاب الحلق أو التهاب اللوزتين. (وهما يشيران أيضاً بأكل البصل بكثرة، وهو أحد الأنواع القريبة من الثوم).

الكبسولات طريقة ملائمة لأخذ الثوم، ولكن ليس كل الخبراء يوصون بها. جين جيلتنان (موظفة صحية كبيرة في جامعة باستير بمدينة سياتل) تفضل فصوص الثوم عن الكبسولات أو المستخلص وأنا أوافق على ذلك.

هل يمكنني أن أقترح أن "تونسيل سوب" يفيد في علاج التهاب اللوزتين؟ لعمل هذا الشراب يمكنك استعمال أي وصفة مفضلة تحتوي على شوربة البصل/الثوم. ثم أضف كمية كبيرة من أي أو كل التوابل الحارة المحتوية على فيتامين "جـ"، ومقاومات التهاب الحلق الجيدة الأخرى، مثل: فلفل شيلي، والزنجبيل، والفجل البري، وبذور الخردل، والفلفل.

التهاب اللوزتين

صَريمة الجَدْي Honeysuckle (*Lonicera japonica*). تستعمل زهورها في الصين لعلاج التهاب اللوزتين، النزلات الشعبية، نزلات البرد، الأنفلونزا، الالتهاب الرئوي. مستخلص هذه الزهور له تأثير فعال ضد مجال واسع من البكتريا. ومن العجيب بعض الشيء أن هذه الزهور تحتوي على أكثر من ١٢ من المركبات المطهرة.

في إحدى الدراسات قام الباحثون بمتابعة ٤٢٥ من الطلبة الصينيين المصابين بالتهاب الحلق نتيجة المكورات السبحية، وهذا ليس التهاباً للوزتين باعتراف الجميع، ولكنه عدوى للحلق مصاحبة. في هذه الدراسة عجل الباحثون من الشفاء عن طريق استعمال مستحضر عشبي -يحتوي على زهور صريمة الجدي الجافة المسحوقة- ثم وضعه في مؤخرة الحلق لهؤلاء الطلبة.

أنا لا أتردد في استعمال صريمة الجدي، بمفردها أو بخلطها مع الفرسيتيا لعلاج التهاب اللوزتين. وفي الحقيقة أنني أستخدم أوراق كلا النباتين لعلاج الكثير من عدوى الجهاز التنفسي التي تحدث منتصف الشتاء.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). في ألمانيا (حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر عنه في الولايات المتحدة) يوصي الأطباء بغرغرة دافئة من المريمية لعلاج التهاب اللوزتين. ويبدو أن السبب هو أن المريمية تحتوي على نسبة عالية جداً من التانينات Tannins، وهي مواد لها تأثير مهدئ وقابض وقاتل للميكروبات. كما أن المريمية غنية أيضاً بالمواد المطهرة.

الفواكه الحمضية، والأطعمة الأخرى المحتوية على فيتامين "جـ". توجد بعض الأدلة على أن فيتامين "جـ" الموجود في الفواكه الحمضية فعال في علاج البكتريا السبحية التي تسبب التهاب اللوزتين. كما أن فيتامين "جـ" ينشط أيضاً جهاز المناعة على تكوين الخلايا الملتهمة الكبيرة، وهي الخلايا الآكلة للميكروبات التي تبتلع بالفعل البكتريا السبحية.

بالإضافة إلى الفواكه الحمضية، فإن المصادر النباتية الجيدة لفيتامين "جـ" تشمل: الليمون المر، ثمار الورد البري، الفلفل الحلو، الفلفل الأحمر، غصون عنب الثعلب، الجوافة، قرة العين.

التوت الشوكي Blackberry (*Rubus*، أنواع متعددة)، **والبرسيمون Persimmon** (*Diospyros virginiana*). جذور التوت الشوكي والبرسيمون -إما كل منهما بمفرده وإما معاً- كانا من العلاجات الأمريكية المبكرة لالتهاب اللوزتين، وهذه التركيبة منطقية ومناسبة حيث إنهما غنيان بالتانينات.

الطَّرخَشْقَون **Dandelion** (*Taraxacum officinale*). يقترح الصينيون غلي جذر الطرخشقون في ٢-٣ أكواب ماء إلى أن يتبقى نصف المحلول. هذا الشراب الناتج يوصى به لالتهاب اللوزتين.

البلسان **Elderberry** (*Sambucus nigra*). استعملت العديد من الثقافات عصير البلسان في علاج التهاب اللوزتين كما أشار إلى ذلك الأنثروبولوجي الطبي جون هينرمان (حاصل على الدكتوراه ومؤلف Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs). وهذا يمنحني الإحساس بأن البحث العلمي يثبت أن هذا العشب له تأثير مضاد للفيروسات وأنه يساعد في علاج الأنفلونزا.

الجذر الأحمر **Redroot** (*Ceanothus americanus*). العشاب الحديث تومي باز، وهو شخص أحترمه من ألابهاما، يستعمل الجذر الأحمر الذي يسمى أيضاً شاي نيوجيرسي في علاج التهاب اللوزتين والتهاب الحلق والسعال والقلاع (نوع من عدوى الحلق). يبدو أن المواد الفعالة في الجذر الأحمر هي التانينات التي تصل نسبتها إلى حوالي ١٠٪ من الجذر الأحمر.

فواكه متنوعة. في إحدى الوصفات الطبية يتم إضافة السكر إلى عصير توت العليق المغلي، وبعد أن يبرد يمكن أن يستخدم كغرغرة أو يؤخذ عن طريق الفم، وهذا أحد العلاجات التي يمكنني أن أتمتع بها الآن.

وهناك ادعاءات علاجية توصي باستعمال الأشربة المحلاة بالسكر لثمر العليق والعنبية والببايا والعنب الأحمر والفراولة. والحقيقة أن هذه الطريقة يمكن أن تعمل بسهولة فيما أسميه تونسيلد Tonsilade. ابدأ بكوب واحد من عصير أي من أو كل الفواكه السابقة ثم أضف القليل من عصير إحدى الفواكه الحمضية -الليمون أو البنزهير أو البرتقال- بالإضافة إلى بعض من شاي المريمية، والسكر للتحلية.

تركيبات عشبية. يقترح العشابة الإنجليزي ديفيد هوفمان مؤلف Herbal Handbook استعمال علاج لالتهاب اللوزتين جربته بنفسي: منقوع يحضر من جزأين من الردبكية، وجزأين من المريمية الحمراء أو البستانية، وجزء من بلسان جلعاد (الأردن). إذا كنت تحب المنقوع المحلى، يمكنك إضافة عرق السوس فهو أيضاً ملطف.

التهاب المفاصل

أنا عازف في فرقة مكونة من ٥ أفراد تسمى "محطة درهـام". في السـنوات الأخـيرة لجـأ ٣ مـن أعضاء فرقتنـا أو أقربـائهم إلى اسـتخدام عشـب يسـمى القـراص الشـائك لعـلاج آلام التهـاب المفاصـل Arthritis. ذلك النبات ليس جيد المذاق، ولا يقوم الموسيقيون بتناوله. بل يقومون بقرص أنفسـهم بـه بإمساكه بيد ترتدي قفازاً وضرب مفاصلهم اليابسة المتورمة به.

تُستخدم هذه الطريقة منذ ٢٠٠٠ عـام. ورغـم أنهـا تبـدو شـاذة للوهلـة الأولى، إلا أنهـا كانـت ولا تزال تستخدم منذ زمن بعيد لأنها ساعدت الكثيرين.

لم يكتفِ عازف البانجو في فرقتنا بالاحتفاظ بالنبات بمطبخه لاسـتخدامه وقـت الحاجـة، بـل يقوم هو وأعضاء آخرون في الغرفة ممن يعـانون التهـاب المفاصـل بإقنـاع غيرهـم لتجربـة هـذا العـلاج. أصبحت حماة عازف الجيتار عاجزة عن الكتابة لإصابتها بالتهاب مفاصل اليد، وقد سـاعدها العـلاج بالقراص. تقوم والدة عازف الكمان الآن بزراعة القراص الشائك في حديقتها وتقول إن التهاب مفاصلها قد تحسن كثيراً.

لا تعتقد أن اللسع بالقراص مجردة نزوة انغمس فيها بعـض عـازفي الموسـيقى المهووسـين، فلقـد قامت سكرتيرتي السابقة بالاحتفاظ به في مكتبها واسـتخدامه عنـدما يسـبب التهـاب المفاصـل تيبسـاً بأصابع يدها. عادة ما يخفف اللسع بالقراص الألم بشكل كافٍ. وفي بعـض الأحيـان تكـون النتـائج في غاية السرعة؛ لقد شاهدت تورماً بالمفاصل، يختفي بعد دقائق من اللسع بالقراص.

كيف يقوم القراص بعمله؟

أعلم الافتراض القائل بأن الأثر المسكن للسـع القـراص الشـائك يعتمـد علـى التشـتيت، أي أن التهيج الذي تسببه اللسعات يشتت ذهن المريض عن آلام مفاصله. ذلك تفسير قد تسـمعه مـن طبيـب. ولكني كعالم نباتات أعتقد أن الأمر كيميائي أكثر منه نفساني.

إن الأشواك الصغيرة لنبات القراص تحقنك بعدد من الكيميائيات المسئولة عن الإحساس باللسع الذي يسببه النبات. أخبرني طبيب حاصل على الدكتوراه أن العديد من هذه المواد الكيميائية قد تكون لها خواص مضادة للالتهاب تساعد في تلطيف آلام التهاب المفاصل.

كما أن هناك أدلة فلكلورية بأن للقراص الشائك خواص مضادة لالتهاب المفاصل. وحيثما ينمو تجده معروفاً لدى العامة كعلاج لالتهاب المفاصل. قد لا يعدو كل ذلك أن يكون محض صدفة، لكنني لا أعتقد ذلك. إذا أردت أن تجرب لسع القراص، فلن تجد مشكلة في الحصول عليه، فهو عشب ينمو في كثير من الأماكن (انظر الصورة التوضيحية "القُرّاص الشائك") إن لم تكن متأكداً من تعرفك عليه، فستحتاج إلى سؤال أحدهم عنه، يمكنك سؤال أحد المزارعين أو المهتمين بالأعشاب.

علاج المحلج والزبيب

منذ سنوات مضت، أوصى الصحفي بول هارفي بتناول الزبيب منقوعاً في المحلج لعلاج جميع أشكال الألم شاملة ألم التهاب المفاصل. وفيما يلي خطاب تلقيته بخصوص هذا الموضوع من مراسل Mesa في أريزونا: "بعد قراءة مقال هارفي بشأن الزبيب والمحلج، قررت أنا ومجموعة من الأصدقاء أن نجربه، وقد نجحت التجربة حقاً. لقد ارتحنا جميعاً من آلام التهاب المفاصل. وبعد ١٥ سنة من المعاناة، شعرت أخيراً بأنني قد تخلصت من آلامي. اعتدت تناول الحبوب المسكنة لسنوات، تلك التي قللت آلامي جزئياً فقط. بعض أنواع الآلام التي تسكنها تركيبة الزبيب والمحلج تشمل الصداع النصفي، آلام المفاصل نتيجة النقرس، التهاب المفاصل. وقد أشاد أناس عديدون بتسكين آلامهم التي اعتادوا أن توقظهم من النوم، مما يمنعهم من التمتع بفترة نوم متصلة. هل اكتشفت سيدي من خلال أبحاث سبب هذه القدرة العجيبة على تسكين الألم؟".

كان ردي: "لا، ولكنني في طريقي إلى المنزل لتناول بعض المحلج مع عصير العنب، حيث أفضل العنب على الزبيب".

لو أمامك منقوع الزبيب في المحلج، فالفائدة في الأغلب ترجع للزبيب أكثر منها للمحلج. يحتوي العنب والزبيب على مواد كيميائية عديدة مسكنة للألم ومضادة لالتهاب المفاصل وللالتهابات بشكل عام. وبالنظر إلى القائمة الطويلة من المركبات الكيميائية التي يحتويها العنب، أجد مركبات مسكنة كحمض الفيروليك وحمض الجينيتسيك والكامبفيرول جلوكوسيدات وحمض الساليسيلك الذي يوجد في الأسبرين. يحتوي العنب والزبيب أيضاً على مركبات عديدة مضادة للالتهابات: حمض الأسكوربيك (فيتامين "جـ")، حمض السيناميك، الكومارين، الميريسيتين، الكيرستين، الكيرسيترين. وفي عام ١٩٩٧م، لفت الريسفيراتول الانتباه، وهو مركب آخر مضاد للالتهاب ويعد العنب أهم مصادره. أونصة لأونصة، يحتوي الزبيب على تركيزات أعلى من كل المواد السابقة إذ يحتوي على كمية أقل من الماء.

توجد كل هذه المسكنات بتركيزات قليلة في الزبيب، لذا فأنا أشك في قدرة منقوع الزبيب في المحلج الذي أشار إليه هارفي على تسكين الألم لعدم احتوائه على الجرعات الكافية، ولربما استفاد المراسل مما يعرف بأثر "العلاج الوهمي": وهو أن اعتقادك في فاعلية شيء ما يجعل لهذا الشيء أثراً ملموساً. ولكن كميات كبيرة من الزبيب قد تمنح أثراً مسكناً ومضاداً للالتهابات بما يكفي. وشخصياً سوف أجرب الزبيب قبل لجوئي إلى مضادات الالتهابات اللااسترويدية الصيدلية.

حساء لالتهاب المفاصل

هاك حساء لأولئك المغرمين بالوصفات التفصيلية. ابدأ بخلط المكونات الأساسية ثم تبل الأطباق بالتوابل المتاحة. لا تحتاج إلى استخدام كل المكونات، ويمكنك تغيير النسب والنكهات حسب رغبتك. إذا لم يعجبك أحد المكونات أو لم يكن متاحاً، فاتركه.

٣-٤ كوارتات ماء (الكوارت = ربع جالون)
كوبان من شرائح الكرنب
كوب من اللوبيا
كوب من الكرفس المقطع
كوب من أوراق القراص الشائك
نصف كوب من شرائح الجزر
نصف كوب من الجنجل المقطع
نصف كوب من أوراق الطرخشقون
نصف كوب من جذور الطرخشقون المقطعة
ربع كوب من السبانخ المقطعة
ربع كوب من الباذنجان
ربع كوب من الهندباء البرية المقطعة
ملعقتان كبيرتان من الثوم المبشور
ملعقتان كبيرتان من الكركم
ملعقتان كبيرتان من عرق السوس
ملعقتان كبيرتان من بذور الأخدرية
فلفل أحمر مطحون
فلفل أسود مطحون
خردل أبيض
بذور الكتان
الفشاغ
حلبة
عصير ليمون

ضع الماء في وعاء حساء كبير. أضف الكرنب، اللوبيا، الكرفس، القراص، الجزر، الجنجل، أوراق الطرخشقون، جذور الطرخشقون، السبانخ، الباذنجان، الهندباء البرية، الثوم، الكركم، عرق السوس، بذور الأخدرية. أضف الفلفل الأحمر، الفلفل الأسود، الخردل، بذور الكتان، الفشاغ، الحلبة، عصير الليمون. قم بغلي المحتويات تحت حرارة عالية، وقلل الحرارة، وغط الإناء واتركه لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة، أو حتى تلين الخضراوات.

يصنع ٤ أطباق

المفاصل في ورطة

بحسب ما تقوله مؤسسة Arthritis Foundation، هناك أكثر من ١٠٠ مرض مختلف يسبب آلاماً والتهاباً بالمفاصل، بدءاً من نزلات البرد وحتى أنواع معينة من السرطانات. ولكن عندما يقول الناس التهاب المفاصل، فعادة ما يقصدون التهاب المفاصل الأولي Osteoanthritis.

التهاب المفاصل الأولي هو الأكثر شيوعاً بين أنواع التهابات المفاصل الكثيرة المختلفة، ويعرف بمرض تآكل المفاصل Degenerative Joint Disease. يعاني منه حوالي ١٦ مليون أمريكي. أكثر المفاصل تأثراً مفصل الحوض والركبة والفقرات ومفاصل أصابع اليد والقدم. عادة يحدث التهاب المفاصل تدريجياً وببطء، فيبدأ بآلام بسيطة ثم شديدة مع تيبس وتورم وإعاقة للحركة. تتراجع الأعراض أحياناً مع مزاولة أنشطة بدنية بسيطة، أحياناً وليس دائماً.

النوع الروماتيدي هو شكل شائعة أخرى من أشكال التهاب المفاصل. التهاب المفاصل الروماتيدي ذو سمعة سيئة حيث يمكن أن يتسبب في إعاقة وتشوه مفصلي. ولكن غالبية الأمريكيين المصابين به والبالغ عددهم ٢,١ مليون مواطن -حوالي ٧٥٪ منهم سيدات- يعانون شكلاً بسيطاً منه، لا يسبب إعاقة ويحدث ويختفي دون سبب واضح.

في العادة، تتأثر كلتا اليدين، ولكن الالتهاب المفصلي الروماتيدي قد يصيب مفاصل أخرى. وبجانب ألم المفصل والتورم والالتهاب، هنالك أعراض أخرى وتشمل الإرهاق وارتفاع درجة الحرارة وفقد الشهية وتضخم الغدد الليمفاوية وحدوث تورمات جلدية وتيبس في العضلات بعد النوم أو بعد فترة من عدم الحركة. عادة يزول التيبس مع مزاولة نشاط حركي معتدل.

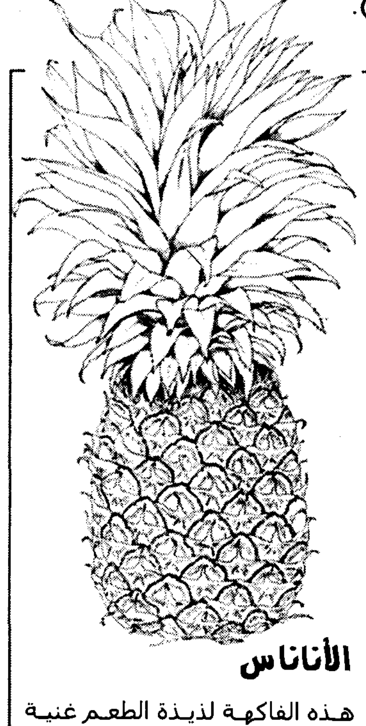
الصيدلية الخضراء لالتهاب المفاصل

لحسن الحظ، هناك أعشاب أخرى بجانب القراص قد تساعد.

🌿🌿🌿 الزنجبيل **Ginger (Zingiber officinale)**، والكُرْكُم **Turmeric (Curcuma longa)**. في إحدى الدراسات، قام باحثون هنود بإعطاء ١٨ مصاباً بتآكل المفاصل، و ٢٨ شخصاً بالتهاب المفاصل الروماتيدي ٣-٧ جم من الزنجبيل يومياً (١/٢ ١-١/٢ ٣ ملعقة صغيرة). أفاد أكثر من ٧٥٪ من الأشخاص المشاركين في التجربة بحدوث بعض التحسن على الأقل فيما يتعلق بالألم والتورم. وحتى بعد مرور أكثر من سنتين وهم على تناولهم لهذه الجرعات العالية من الزنجبيل لم يصابوا بأية أعراض جانبية. هذه الدراسة هي أحد الأسباب التي دعت جين كاربر (مؤلفة كتاب

Food: Your Miracle Medicine) لشـرب الزنجبيـل لعـلاج تآكـل المفاصـل. أمـا الكـركمين Curcumin في الكركم، فهو مادة كيميائية شـبيهة بمركبـات أخـرى توجـد في الزنجبيـل، لـذا فلـن يدهشني استخدامه كعلاج لالتهاب المفاصل. يمكنك الاستمتاع بكلا العشـبين مـن خـلال استخدامهما كتوابل في أطباق متعددة أو استخدامهما لصناعة الشاي.

الأنانـاس Pineapple (*Ananas comosus*).



الأناناس

هـذه الفاكهـة لذيـذة الطعـم غنيـة بفيتـامين "جـ" ومعـادن تـدعم المناعة.

تفيد بعض الأبحاث بأن البروملين Bromelain وهـي مـادة كيميائيـة بالأنانـاس، تسـاعد في الوقايـة مـن الالتهابـات. والآن، يقوم بعض المدربين بتزكية الأناناس لـدى الرياضـيين للوقاية وعلاج إصابات التدريب. أعتقد أنه سيفيد أيضاً مـن يعـاني التهـاب المفاصـل. قـد يسـاعد البروملين الجسـم في التخلص من التراكيب المناعية، التي تتوالـد في بعـض أنـواع التهابات المفاصل. ويساعد أيضاً في هضم الفيبرين وهو مركب آخر ربما يكون لـه دور في بعـض حـالات التهـاب المفاصـل. حان الوقت لتناول الأناناس الطازج الناضج.

الفلفـــل الأحمـــر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). يسبب الفلفل الأحمـر عنـد تناوله ألماً باللسـان، ولكنـه في حقيقـة الأمـر، يتعـارض مـع اسـتقبال إحسـاس الألم في أي مكـان آخـر بالجسـد. المـادة الكيميائية المسكنة للألم في الفلفل الأحمر وهـي الكابسايسـين Capsaicin، تحـث الجسـم علـى إفـراز الإنـدورفينات، ومسكنات جسدية ذاتيـة تشـبه المـورفين كيميائيـاً ووظيفيـاً. يحتوي الفلفل الأحمر أيضاً على مركبات شبيهة بالأسبرين تعرف بالساليسيلات Salicylates.

يمكنك أن تصنع مشروباً بإضافة الفلفل الأحمر إلى الماء ولكن الأكثر متعة هو أن تستخدمه كتابل في أطباق عدة. على سبيل المثال، جرب إضافة القليل من صوص الفلفل الأحمر إلى عصير الطماطم.

يمكن أن تساعد المركبات بالفلفل الأحمر في تلطيف آلام التهاب المفاصل عند وضعه على الجلد. اكتشف الباحثون أن وضع كريم الكابسايسين مباشرة على المفاصل المؤلمة ٤ مرات يومياً يمنحك تسكيناً

جيداً للألم. وفي إحدى الدراسات حول هذا العلاج، قلل كريم الكابسايسين آلام التهاب المفاصل الروماتيدي بنسبة تتعدى ٥٠٪. أما آلام خشونة المفاصل فقد تقلصت بمقدار الثلث.

يعتبر كريم الكابسايسين آمناً وفعالاً بشكل عام. ابحث عن الكابسايسين في مكونات المراهم المسكنة شائعة الاستخدام مثل الزوستركس Zostrix والكابزاسين–بي Capzasin-P أو اسأل طبيبك عن مستحضر يحتوي على الكابسايسين. إن استخدمت كريماً يحتوي على الكابسايسين، فتأكد من غسيل يدك جيداً بعد استخدامه، بالتأكيد لا ترغب في أن يصل إلى عينيك. أيضاً ونتيجة حساسية بعض الأشخاص تجاه هذا المركب الكيميائي يجب عليك أولاً اختباره على رقعة صغيرة من الجلد للتأكد من ملاءمته لك قبل استخدامه على نطاق واسع. إذا سبب لك تهيجاً جلدياً، فأقلع عن استخدامه.

مشروب ساخن لعلاج التهاب المفاصل

إكليل الجبل وعطر النعناع كلاهما نعناعان مضادان للأكسدة. أضف لهما أعشاباً أخرى عديدة مضادة للأكسدة وستحصل على هذا المشروب الساخن. تشمل أصناف النعناع الريحان، بلسم النحل، الفراسيون، الزوفا، الترنجان (يعرف أيضاً بالمليسا)، البردقوش، عطر النعناع، النعناع الفلفلي، إكليل الجبل، المريمية، صعتر البر، النعناع السنبلي، الزعتر، كما يستحق الأمر أن تدعمه بطبق من الزنجبيل والكركم.

لقد راجعت قاعدة بياناتي لأرى إن كانت -بالإضافة إلى قيمتها المضادة للأكسدة- هذه الأعشاب تحتوي على مركبات موثوقة مضادة لالتهاب المفاصل. بالتأكيد يحتوي الريحان على ٥ منها، بينما البردقوش وعطر النعناع وإكليل الجبل لا تحتوي إلا على القليل.

ما الكمية الواجب استخدامها من كل عشب لصناعة هذا المشروب الساخن؟ يسألني الناس دائماً هذا السؤال وأبداً لم أعرف ماذا أقول. لم تتماثل مشروباتي الساخنة أبداً: استخدم قليلاً من هذا وقليلاً من ذاك ولكن لأجل إرضاء الأشخاص المغرمين بالوصفات. فسأوصي باستخدام جزأين من المقادير التي تحبها وجزء من تلك التي لا تجتذبك. صب الماء المغلي فوق الأعشاب ودعها مع التقليب لمدة ١٠-٢٠ دقيقة قبل أن تشربه.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). بغض النظر عن لسع المفاصل المؤلمة، هناك طريقة أخرى لاستخدام هذا العشب لعلاج التهاب المفاصل؛ سلق الأوراق الطازجة والاستمتاع بها كنوع من الخضراوات. ستشعر بالارتياح عندما تعلم أنه رغم حاجتك لارتداء قفازات لالتقاط أوراقه فإن أشواكه اللاسعة تفقد قدرتها على اللسع عند طبخها.

تفيد مؤسسة Rheumatiod Disease Foundation المعنية بالأمراض الروماتيدية بأن ٣ مجم من البورون Boron، يتم تناولها بصورة يومية، قد تساعد في علاج خشونة بالمفاصل، والتهاب المفاصل الروماتيدي. أظهر تحليل لنبات القراص الشائك أمدني به علماء وزارة الزراعة الأمريكية أن هذا العشب يحتوي على ٤٧ جزءاً في المليون من معدن البورون، قياساً على الوزن الجاف. يعني هذا أن حصة مقدارها ١٠٠ جم من نبات القراص الشائك، تُعد بسهولة بسلق عدة أونصات من الأوراق اليافعة اللينة، قد تحتوي وببساطة على ما يفوق الكمية الموصى بتناولها (٣ مجم). (يمكنك أيضاً الحصول على قدر جيد من القراص في حسائي المعد لعلاج التهاب المفاصل، كما سنذكر بعد قليل).

وبحسب ما تقوله مؤسسة Rheumatiod Disease Foundation، فإن فعالية البورون تعود إلى قدرته على الاحتفاظ بكالسيوم العظام، كما أن له أثراً نافعاً على الجهاز الهرموني، وتساعد الهرمونات في الاحتفاظ بسلامة العظام والمفاصل.

عطر النَّعْناع Oregano (*Origanum vulgare*). تتراكم الدراسات التي تفيد بأن "عشب البيتزا" عطر النعناع، مضاد قوي للأكسدة. وكمضادات الأكسدة الأخرى التي تحتويها الفاكهة والخضراوات، فإن المركبات بعطر النعناع قد تساعد في منع تلف الخلايا بأثر الشوارد الحرة، تلك الجزيئات الأكسجينية غير المستقرة التي تسرق إلكترونات الجزيئات الأخرى التي تصادفها في طريقها. تلعب الشوارد الحرة دوراً محتملاً في حدوث الالتهابات، والتهابات المفاصل التحللية والشيخوخة بشكل عام. وتتراكم أدلة بأن مضادات الأكسدة قد تساعد في علاج خشونة الفقرات والتهاب المفاصل الروماتيدي.

وفي اختبار لـ ١٠٠ نبات من عائلة النعناع، والتي تشمل عطر النعناع، كان هو الأول من حيث محتواه من مضادات الأكسدة. أظهرت الأبحاث أن نشاط عطر النعناع المضاد للأكسدة وغيره من أنواع النعناع الطبية هو بشكل كبير نتيجة وجود حمض الروزمارينيك Rosmarinic Acid، وهو مركب ذو خصائص مقاومة للبكتريا والالتهابات ومضادة للأكسدة والفيروسات. وبالأخذ في الاعتبار ترتيب عطر النعناع من حيث قدرته على توفير هذا النوع من الحماية، فهو حقاً يستحق أن يضاف إلى البيتزا أو أي طعام آخر، إن كنت تشكو من التهاب المفاصل. يمكنك أيضاً تجربة مشروبي الساخن المضاد للأكسدة سابق الذكر.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة)، **والثوم Garlic** (*Allium sativum*)، **وعِرق السوس Licorice** (*Glycyrrhiza glabra*). كان لحاء الصفصاف المصدر العشبي الأصلي

للأسبرين. إذ يحتوي على مادة كيميائية تسمى الساليسين Salicin، والتي حولتها شركة باير لاحقاً إلى أقراص صغيرة بيضاء من حمض الأسيتيل ساليسيليك العقار المسكن للألم، والذي يدعى أسبرين والذي يتناوله الكثيرون من مرضى التهاب المفاصل بصورة يومية.

للحاء الصفصاف آثار مسكنة للألم ومضادة للالتهابات مشابهة لآثار الأسبرين. ولكن بما أن المكونات التي تسبب التهيج في أقراص الأسبرين يجري تخفيفها في المشروب الساخن، فسوف يتراجع خطر إصابتك باضطرابات المعدة وتقرحاتها والجرعة الزائدة عند تناولك المشروب الساخن بدلاً من الحبوب. رغم ذلك، فقد يؤلم لحاء الصفصاف معدتك، فذلك سبب إضافتي لعرق السوس في هذه التركيبة. فعرق السوس يساعد في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي التي قد يسببها الصفصاف بالإضافة إلى أثره المضاد للالتهاب.

ولكن التوليفة لا تكتمل دون الثوم، وبينما قد يؤدي الاستخدام الطويل لكميات كبيرة من عرق السوس إلى ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأشخاص ومشاكل أخرى (صداع، بلادة، احتباس الملح والماء، فقدان البوتاسيوم) فإن الثوم يساعد على خفض ضغط الدم. لذا هاك التوليفة اللازمة لصناعة مشروب ساخن متزن مضاد لالتهاب المفاصل: حوالي ٣ أجزاء من لحاء الصفصاف الجاف، جزءان من جذور عرق السوس الجافة، جزء من الثوم المقطع. قم بصب الماء المغلي فوق الخليط وقلب لمدة ١٥ دقيقة. إن لم يعجبك الطعم، أضف الليمون و/أو العسل، إضافة إلى الزنجبيل والكركم لتحسين المذاق.

- **الجوز البرازيلي Brazil nut (*Bertholettia excelsa*)، وعباد الشمس Sunflower (*Helianthus annuus*)**. SAM اختصار إس-أدينوسيل-ميثيونين S-adenosyl-methionine، وهي مادة كيميائية أظهرت خواص مسكنة للألم ومضادة لالتهابات مشابهة لتلك التي توجد في دواء الإيبوبروفين المتداول. يمكن أن يوجد SAM في البذور والمكسرات التي تحتوي على كميات عالية من الميثيونين، خاصة بذور عباد الشمس، والجوز البرازيلي. ستحتاج إلى ٢٥٠ جم من بذور عباد الشمس (حوالي ٩ أونصات) أو ٥٠٠ جم من الجوز البرازيلي (١٨ أونصة) لتحصل على جرعة من SAM لها فعالية تتفوق على فعالية جرعة قياسية من الإيبوبروفين. ليس من المناسب تناول هذا القدر الكبير من البذور والمكسرات. ولكنني أعتقد أن قليلاً منه حتى قد يساعد خاصة مع استخدام السبل الطبيعية الأخرى الواردة هنا.

إذن لا تتردد وأضف بعض بذور عباد الشمس إلى السلطة. وعندما تتناول خليط المكسرات وسط صحبة ما، فلا تعتذر عن احتكارك للمكسرات البرازيلية.

مرق التهاب المفاصل

لتحضير هذا المرق، ابدأ بكوبين من الماء وأضف الفلفل الأحمر، والأرقطيون، والفلفل الأسود، وبذور الكرفس، والطرخشقون، والثوم، والزنجبيل، والفجل الحار، والعرعر، وحشيشة الليمون، وعطر النعناع، والبقدونس، والفشاغ، والزعتر، والكركم، والناردين، وقرة العين، والخردل الأبيض، ولحاء الصفصاف. اترك المقدار على النار حتى يغلي، ثم خفض الحرارة واتركه يفور على نار هادئة بضع دقائق.

وإني أقر بأني لم أحضر هذا المرق مطلقاً بكامل مكوناته. كل ما هنالك أني أنتهز فرصة وجود أي من مكوناته في متناول يدي. وإذا ضغطت علي حتى أعطيك طريقة التحضير، فسوف أقول لك إني أستعمل ٤ مقادير صغيرة من كل من الأرقطيون والطرخشقون والبقدونس والكركم وقرة العين، ومقدارين صغيرين من بذور الكرفس والثوم والزنجبيل وعطر النعناع، ومقداراً واحداً صغيراً من كل من الأصناف الباقية، حسبما يتوفر لي. وقد يكون هذا المرق حريف المذاق، فإذا وجدته كذلك، فإني أعطيك الإذن بتعديل طريقة التحضير حتى تلائم ذوقك.

البَرْكولي Broccoli (*Brassica oleracea*)، **والأعشاب الأخرى المحتوية على الجلوتاثيون.** تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون نقصاً في الجلوتاثيون Glutathione المضاد للأكسدة هم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل عن أولئك الذين يتمتعون بكميات أعلى منه.

تشمل الخضراوات الغنية بالجلوتاثيون الجنجل، الكرنب، القرنبيط، البطاطس، الطماطم، الرجلة. أما بالنسبة للفواكه فتشتمل على الأفوكادو، الجريب فروت، البرتقال، الخوخ، البطيخ.

إكْلِيل الجبَل Rosemary (*Rosmarinus officinalis*). عرف في التراث بأنه عشب الذاكرة. وأجد ذلك مناسباً حيث إنه يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في الوقاية من شيخوخة الخلايا، ومعروف أن فقد الذاكرة يصاحب الشيخوخة. أحد زارعي الأعشاب الأمريكيين من أصل يوناني أخبرني كيف يعود أقاربه صائدو الأسماك من صيدهم بأطباق مليئة بالأسماك المغطاة بإكليل الجبل. وحتى وهو غير مجمد، يظل هذا الطعام دون فساد أياماً، بفضل النشاط المضاد للأكسدة الذي يتمتع به إكليل الجبل، ولو جزئياً.

هل يمكن للعشب الذي يحفظ الأسماك من الفساد أن يساعد في احتفاظك بشبابك؟ لا نعلم بعد، بَيْد أن إكليل الجبل يتمتع بقدرات على الحفظ لا تقارن بتلك الخاصة بالمواد الحافظة التجارية BHA و BHT. وحيث إننا نعلم أن مضادات الأكسدة قادرة على علاج حالات التهاب المفاصل، فمن المنطقي أن يساعد العشب الغني بمضادات الأكسدة في علاجها أيضاً.

فيتامين "جـ". يثبط فيتامين "جـ" تفاقم حالات خشونة الفقرات لدى فئران التجارب. هل ينطبق ذلك على البشر؟ ليس هناك دليل إلى الآن، ولكن لن يضرك بالتأكيد تناول المزيد من فيتامين "جـ". يحتوي الفلفل الأحمر وأعشاب وخضراوات أخرى عديدة ذكرت في هذا الفصل على كميات جيدة منه.

التهاب المهبل

في المناطق النائية من ولاية مين بنيوإنجلاند، تعيش عشابة أحترمها وأعجب بها، إنها ديب سول مؤسسة Avena Botanicals ومؤلفة كتاب الأعشاب The Roots of Healing.

على مدار السنين، كثير من النساء طلبن منها علاجاً للعدوى الخميرية للمهبل التي يشتكين منها، وكانت توصي غالباً بتقشير فص من الثوم ثم تغليفه بقطعة نظيفة من الشاش وتوصيلها بخيط نظيف وبذلك تعمل كسدادة صغيرة، توضع في المهبل كل ليلة لمدة ٦ ليالٍ متتابعة. وتقول ديب: إن هذه الوصفة تعالج العديد من الحالات. وأنا لست مندهشاً؛ فالثوم له تأثيرٌ فعال كمضاد للفطريات.

التهاب المهبل Vaginitis التهاب يصيب الغشاء المبطن للمهبل، ويمثل حوالي ٥٠٪ من شكاوى أمراض النساء. هناك أسباب عديدة لالتهاب المهبل، لكن عدوى الخميرة هي الأكثر شيوعاً (لمزيد من التفاصيل، انظر "عدوى الفطريات الخميرية").

حتى سنوات قليلة كان العلاج الأكثر شيوعاً لالتهاب المهبل الأدوية المضادة للفطريات. وخلال السنوات القليلة الماضية أصبحت العديد من هذه الأدوية متاحة وتصرف دون وصفة طبية مما سمح للنساء أن يعالجن أنفسهن إذا عرفن بالضبط أنهن يتعاملن مع عدوى الخميرة.

ويجب أن أشير هنا إلى أن الأطباء لا يحبذون العلاج الذاتي لالتهاب المهبل ما لم تعلمي بالضبط ما الذي تتعاملين معه. إذا كان قد سبق تشخيصكِ من قبل، ولديكِ اشتباه جيد الآن أنه التهاب بالخميرة، يمكن أن تجربي العلاج الذاتي. لكن إذا لم تتحسن الأعراض خلال بضعة أيام أو إذا تعرضت لنوبات متكررة من التهاب المهبل، يجب عليك استشارة الطبيب.

الصيدلية الخضراء لالتهاب المهبل

هناك العديد من الأعشاب التي يمكن أن تساعد في علاج التهاب المهبل.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). إذا كانت طريقة استعمال فص الثوم المحاط بالشاش لا تروق لكِ كعلاج لالتهاب المهبل، وأنا أستطيع أن أتفهم أنها ربما ليست كذلك، يمكنكِ أن تجربي إضافة ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج إلى بضع ملاعق كبيرة من الزبادي ثم إما أن تغمسي فيها السدادة وإما تستعمليها كدش مهبلي مرتين يومياً عندما تستمر الأعراض. هذا العلاج قد لا يحظى بأي تأييد. لكنه قد يكون فعالاً تماماً. هناك كتاب رائع عنوانه: Garlic: The Science and Therapeutic Application of Allium Sativum and Related Species لمؤلفيه: هنرخ كوخ (الحاصل على الدكتوراه وأستاذ كيمياء الأدوية الحيوية بجامعة فيينا)، ولورى لاوسون (الباحث العلمي في شركة أعشاب في أوتاها) امتدح المؤلفان: "الخواص غير العادية في مقاومة الفطريات لعصير الثوم الطازج والثوم الجاف". وقد حددا الأليسين كمادة رئيسية في الثوم، تقتل الكانديدا البيضاء (المبيضات)، وهو الفطر الذي يسبب التهاب المهبل.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). زيت البلقاء الاسترالية أصبح مشهوراً فقط في السنوات القليلة الماضية كمطهر، ولكن عندما انتشر نبأ فعاليته في العلاج زاد الإنتاج السنوي في استراليا من ٢٠ طناً من الزيت إلى أكثر من ١٤٠ طن.

أوضح الكيميائيون الاستراليون أن زيت البلقاء فعال بخاصة ضد الكانديدا. وهناك مركب في هذا الزيت، اسمه التربينين-٤-أول Terpinen-4-ol، يبدو أنه المسئول عن فعالية هذا العشب ضد الكانديدا. وأوضحت الدراسات أن الكريمات والتشطيفات المهبلية -المحتوية على كمية كبيرة من هذا المركب- فعالة تماماً ضد الكانديدا مثل الأدوية الصيدلانية المضادة للفطريات مثل نيستاتين (ميكوستاتين) وكلوتريمازول (جايني-لوتريمين).

وبالنسبة لعدوى الخميرة المتكررة تقترح سول خلط ٢-٣ نقاط من زيت البلقاء في ملعقة كبيرة من الزبادي ثم تغمس سدادة فيه. تستعمل السدادة للمهبل كل ليلة لمدة ٦ ليال. لا تتناولي زيت البلقاء عن طريق الفم أو أي زيت أساسي آخر، لأنه مركز جداً وكمية صغيرة منه قد تكون سامة.

الحبهان Cardamom (*Elettaria cardamomum*). قد يحتوي الحبهان على ضعف كمية التربنين الموجودة في البلقاء. يمكنك اتباع التعليمات التي ذكرت في البلقاء، ولكن استعملي ٢-٣ نقاط من زيت الحبهان بدلاً من زيت البلقاء.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). الختم الذهبي مضاد حيوي عشبي واسع المجال، وشكراً لمركبين كيماويين يحتوي عليهما: البربرين Berberine والهيدراستين. توضح العديد من الدراسات أن هذين المركبين يساعدان في علاج التهاب المهبل الذي تسببه التريكمونات (الوحيدات المشعرة) وهي نوع من الأميبا.

والختم الذهبي أيضاً له تأثير منشط للمناعة. وأنا في الغالب أخلطه مع الردبكية، وهي منشطة للمناعة ومضاد حيوي. كلا العشبين يؤخذ عن طريق الفم في صورة منقوع أو صبغة أو كبسولات.

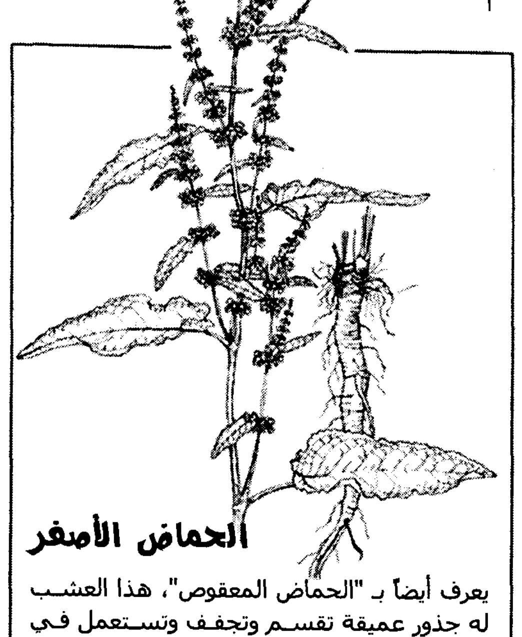
السَّنْفيتون Comfrey (*Symphytum officinale*). معظم حالات التهاب المهبل تحدث نتيجة العدوى، ولكن أحياناً -خصوصاً في السيدات عند سن اليأس- جفاف المهبل قد يؤدي إلى التهيج والالتهاب أثناء أو بعد الجماع. صديقتي جين روز، عشابة من كاليفورنيا، ومؤلفة العديد من كتب الأعشاب القيمة، توصي باستعمال غسول مرطب أو بياض بيضة يخلط مع محتويات كبسولة لفيتامين "هـ"، وبضع قطرات من صبغة السنفيتون مباشرة قبل الجماع.

الخُزامى Lavender (*Lavandula*، **أنواع متعددة**). تقترح روز استعمال الزيوت الأساسية، خاصة الخزامى، لعلاج التهاب المهبل الذي تسببه التريكمونات والجاردنيرللا. كما توصي بإضافة بضع نقاط إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريمات أو الغسولات أو السدادات. (تذكر أن الزيوت الأساسية للاستعمال الخارجي فقط). وبالإضافة إلى الخزامى، فإنها متحيزة أيضاً لزيت البلقاء، وأحياناً للمريمية والبابونج الألماني.

كما تحذر من الاستعمال الروتيني للدش المهبلي: عليك بعمل الدش المهبلي فقط لعلاج التهاب المهبل، فالدش المهبلي المنتظم قد يقتل الكائنات الدقيقة النافعة ويفتح المجال للميكروبات الأخرى الضارة التي تسبب العدوى. وفي الحقيقة أن الدراسات توضح أن السيدة التي تنتظم في عمل الدش المهبلي تتعرض لخطر الإصابة بمرض التهاب الحوض.

خل عصير التفاح. إليك علاجاً شعبياً قديماً، يصفه أيضاً الكثير من الأطباء لمختلف أنواع الالتهاب المهبلي: أضيفي ٣ أكواب من خل عصير التفاح إلى حمامكِ الدافئ، وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. تقترح روز أن الدش المهبلي وحمامات الخل تساعد في استعادة حموضة المهبل الطبيعية، فهذه الحموضة تقتل الكانديدا والتركيمونات والجاردنيريللات.

الحماض الأصفر Yellowdock (*Rumex crispus*). توصي روز غالباً باستعمال الحماض الأصفر مع الأعشاب الأخرى لعلاج معظم أنواع الالتهاب المهبلي وتحتوي تركيبتها على أونصة من جذر الحماض الأصفر، وأونصتين من جذر الردبكية، وأونصة من جذر الختم الذهبي، وأونصة من جذر الجنسنج كمقوٍ عام.



الحماض الأصفر

يعرف أيضاً بـ "الحماض المعقوص"، هذا العشب له جذور عميقة تقسم وتجفف وتستعمل في المقويات والدهانات.

يمكنك استعمال مزيج من الأعشاب الجافة في هذه القائمة لعمل المنقوع. يمكنك أيضاً أن تسحقيها وتضعيها في كبسولات جيلاتين فارغة، وهي متاحة في العديد من متاجر الغذاء الطبيعي التي تبيع الأعشاب، وهذا بالتأكيد عمل شاق باعتراف الجميع، إلا أن النساء اللاتي يواجهن التهاب المهبل المتكرر قد يرغبن في عمل أي شيء زائد لو وجدن ذلك ينفع في علاجهن. يمكنك أن تجربي كبسولتين أو ثلاث يومياً.

ألزهايمر

منذ عشر سنوات تقريباً، أتاني ٤ أشخاص مختلفين وبشكل مستقل وعلى التتابع يسألونني إن كان بإمكاني أن أجد لهم بعضاً من طحلب الصولجان الصيني Club Moss. لقد سمعوا كلهم أن الهوبرزين Huperzine وهو مركب مشتق من هذا العشب، قد يساعد في إبطاء تقدم مرض ألزهايمر Alzheimer's Disease. لقد كان لكل منهم أحد الأبوين مصاباً بهذا المرض، وكانوا يبحثون عن أي شيء قد يساعد. لم أكن قد سمعت أبداً باستخدام طحلب الصولجان الصيني في علاج ألزهايمر. لذا

فقد قمت بالبحث في قاعدة بياناتي، وليس في حديقتي. واكتشفت أن الهوبرزيا Huperzia هو اسم بديل لبعض طحالب فصيلة الليكوبوديوم الصولجانية، شاملاً أحدها وينمو حول حديقة أعشابي بميريلاند.

مركبات طحلبية تؤثر على المخ

تذكرت بصعوبة أن قبيلة هندية كانت قد اعتادت على تناول الليكوبوديوم. وتأكدت، بعد قليل من البحث، أنها كانت قبيلة شيبيوا Chippewa في شرق الولايات المتحدة. قمت بجمع البعض من طحلب الصولجان النامي في حديقتي ووجدت أن طعمه غير مستساغ. ولكن، ومع استمرار أبحاثي توصلت إلى حقائق قيمة: فصيلتا طحلب الصولجان اللتان استعملتهما قبيلة الشيبيو احتويتا على الهوبرزين.

وجد الباحثون أن الهوبرزين يثبط عملية تفكيك الأسيتيل كولين Acetylcholine. وهو مادة كيميائية دماغية (ناقل عصبي) تلعب دوراً رئيسياً في الوظائف المعرفية والمنطقية. عادة يوجد نقص في الأسيتيل كولين لدى مرضى ألزهايمر. وليس من الواضح حتى الآن إن كان النقص هو سبب المرض أم أنه ناتج عنه. ولكن المهتمين بشأن ألزهايمر يحاولون باستمرار التوصل لعلاجات من شأنها إما أن تمنع تفكيك الأسيتيل كولين وإما أن تعمل على زيادة مستويات الكولين Choline (المادة التي تتحول فيما بعد إلى الأسيتيل كولين) بأنسجة المخ. يبدو أن أي شيء من شأنه أن يعزز مستويات الأسيتيل كولين داخل المخ، شاملاً عدداً من الأعشاب، هو أفضل طريقة حالية للتعامل مع هذا المرض.

استنزاف المخ

ألزهايمر هو أكثر أسباب التدهور الذهني شيوعاً لدى كبار السن. يقدر المعهد القومي للشيخوخة أن حوالي ٤ ملايين أمريكي يعانون من مرض ألزهايمر. يضرب المرض ١٠٪ من الأشخاص فوق سن ٦٥ عاماً وحوالي نصف الأشخاص فوق سن ٨٥ عاماً.

وحتى عامين مضيا، لم تكن هناك وسيلة لعلاج هذا المرض. ثم وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على هيدروكلوريد التاكرين Cognex كعلاج له، وهو عقار من شأنه أن يبطئ تقدم الداء من خلال حفاظه على مستويات الأسيتيل كولين المخية. مشكلة هذا الدواء هي أن له أثراً ساماً على الكبد حتى إنه قد يسبب تلفه.

هناك أدوية أخرى في الطريق. وكالمعتاد فهي اصطناعية. وكالمعتاد أيضاً فإن شركات الأدوية وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تتجاهل بعض البدائل العشبية الواعدة، وهي كل الأنواع التي تحتوي على مركبات تمنع تفكيك الأسيتيل كولين.

الصيدلية الخضراء لمرض ألزهايمر

لحسن الحظ، وبالتوازي مع طحلب الصولجان، هناك عدد من أعشاب أخرى تمنحنا الأمل في الوقاية من وعلاج هذا المرض اللعين.

البيلسان Horsebalm (*Monarda punctata*)، أنواع متعددة). يحتوي البيلسان على المركب النافع الكارفاكرول Carvacrol، الذي اكتشف العلماء النمساويون قدرته على تثبيط تفكيك الأسيتيل كولين Acetylcholine. يحتوي البيلسان أيضاً على الثيمول Thymol، الذي يمنع أيضاً تفكيك الأسيتيل كولين.

بعض المواد في البيلسان لها القدرة على عبور الحاجز الدموي المخي؛ ذلك الحاجز الذي يمنع عبور المواد الضارة في مجرى الدم إلى أنسجة المخ. ولكنه أيضاً قد يمنع بعض المواد الدوائية من الوصول إلى المخ. بَيْد أن المركبات الفعالة داخل البيلسان لديها القدرة على اختراق هذا الحاجز العظيم مما يعني أنها قد تحمل بعض الآثار الإيجابية حتى لو استخدمتها كشامبو أو غسول جلدي.

طالما الأمر كذلك، فلسوف أرغب في الرهان على رأسي وشعري، إن لم يكن مخي، بأن شامبو البيلسان قد يكون ذا أثر قريب من أثر هيدروكلوريد التاكرين الذي صدقت عليه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. أعتقد أيضاً بأنه سيكون أكثر أمناً وألطف على الكبد وأرخص كثيراً.

لن نتمكن من شراء شامبو يحتوي على البيلسان. ولكن من السهل أن تصنعه بنفسك. أضف ببساطة بضع قطارات من صبغة البيلسان إلى شامبو الأعشاب المفضل لديك.

الجوز البرازيلي Brazil nut (*Bertholettia excelsa*). إلى جانب البحث عن علاجات تثبط تفكيك الأسيتيل كولين Acetylcholine، قام الباحثون أيضاً بدراسة علاجات من شأنها أن تمنح المرضى جرعات من الكولين وهو حجر الأساس في بناء الأسيتيل كولين.

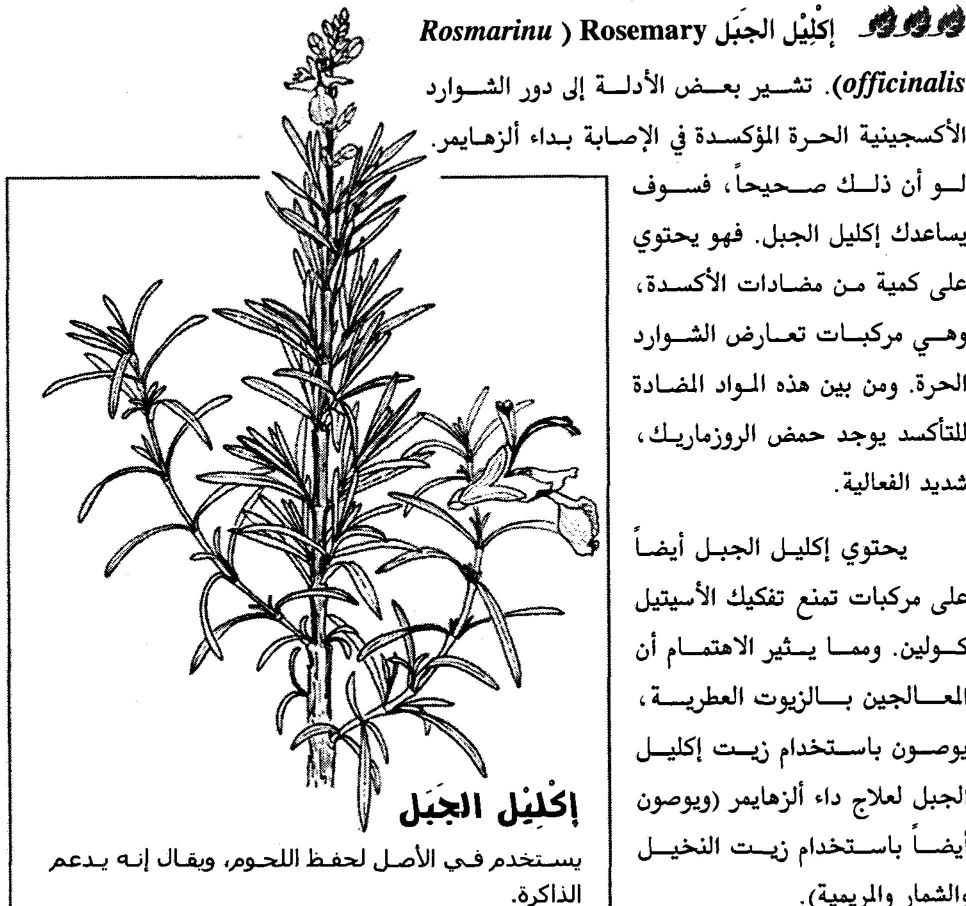
الليسيثين Lecithin يحتوي على الكولين Choline، وحسب قاعدة بياناتي، فإن الجوز البرازيلي هو أغنى الأطعمة بالليسيثين حوالي ١٠٪ بالنظر إلى الوزن الجاف.

تحتوي أطعمة نباتية وأعشاب أخرى عديدة على كميات كبيرة من الليسيثين. وتشمل بترتيبها تنازلياً حسب قوتها زهور الطرخشقون وبذور الخشخاش وفول الصويا وفول المونج. كما أن هناك عدداً من النباتات، شاملة أوراق الحلبة وكيس الراعي، تحتوي على مادة الكولين نفسها. هناك أيضاً نباتات أخرى وأعشاب تحتوي على كميات صغيرة من الكولين وتشمل الفراسيون والجنسنج واللوبيا والفول الإنجليزي وفول المونج والقرع الإسفنجي والعدس وحشيشة الملائكة.

جرب الباحثون منح مرضى ألزهايمر طعاماً يحتوي على كميات كبيرة من الكولين والليسيثين. كانت النتائج الأولية مشجعة، ولكن دراسات أحدث فشلت في أن تجد دعماً مهماً للذاكرة. أظل متفائلاً بحرص تجاه فكرة أن تناول الأطعمة المحتوية على الكولين والليسيثين قد يساعد.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (*Rosmarinu officinalis*). تشير بعض الأدلة إلى دور الشوارد الأكسجينية الحرة المؤكسدة في الإصابة بداء ألزهايمر. لو أن ذلك صحيحاً، فسوف يساعدك إكليل الجبل. فهو يحتوي على كمية من مضادات الأكسدة، وهي مركبات تعارض الشوارد الحرة. ومن بين هذه المواد المضادة للتأكسد يوجد حمض الروزماريك، شديد الفعالية.

يحتوي إكليل الجبل أيضاً على مركبات تمنع تفكيك الأسيتيل كولين. ومما يثير الاهتمام أن المعالجين بالزيوت العطرية، يوصون باستخدام زيت إكليل الجبل لعلاج داء ألزهايمر (ويوصون أيضاً باستخدام زيت النخيل والشمار والمريمية).



إكْلِيْل الجَبَل

يستخدم في الأصل لحفظ اللحوم، ويقال إنه يدعم الذاكرة.

لإكليل الجبل تاريخ قديم كشاحذ للذاكرة، حتى إنه قد سُمي عشب الذاكرة. أعتقد أن لشامبو ومشروب إكليل الجبل وكذلك الاستحمام بمائه نشاطاً مضاداً لمرض ألزهايمر مشابهاً لنشاط التاكرين والهوبرزين. الشيء الجيد بخصوص استخدامه هو أنه آمن وممتع في هيئاته المختلفة. لو أنني مخطئ، فلن يصيبك أذى؛ ولو أنني على صواب، فهنيئاً لك.

العديد من المركبات داخل إكليل الجبل والتي لها القدرة على منع تفكيك الأسيتيل كولين، يمكن أن تمتص عبر الجلد وبعضها يحتمل أن تكون له القدرة على عبور الحاجز الدموي المخي. لذا، فاستخدام شامبو إكليل الجبل بانتظام قد يساعد في دعم مستويات الأسيتيل كولين داخل المخ تماماً كالتاكرين. يمكنك شراء شامبو عشبي تجاري يحتوي على إكليل الجبل أو تصنعه بنفسك بإضافة صبغة إكليل الجبل إلى شامبو الأعشاب المفضل لديك.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). تُعد هذه الزهور من أفضل مصادرنا لليسيثين Lecithin كما أنها تحتوي على كميات لا بأس بها من الكولين Choline (عادة توجد المادتان بنفس النبات). يعمل الليسيثين على زيادة مستويات الأسيتيل كولين داخل المخ ويدعم الذاكرة لدى فئران التجارب. لكن لا يوجد دليل حتى الآن على فعاليته لدى الإنسان. لكنني متفائل بشأن احتمالات ذلك. إضافة لذلك، فإن الطرخشقون مغذ للغاية.

حساء لغذاء للمخ

هذا الحساء خيار صائب لأي شخص يعاني من داء ألزهايمر. العديد من مكوناته غنية بالكولين، وهو مركب يعتقد الكثير من الباحثين بشأن قدرته على مساعدة مرضى ألزهايمر.

المكونات المستخدمة في هذا الحساء هي الشعير، يقطين الزجاجة، زهور الطرخشقون وأوراقه، الباقلاء، بذور الكتان، العدس، بذور الخشخاش، القراص الشائك، الجوز المجروش، القمح المنفلج (ستحتاج إلى ارتداء قفاز عند حصاد أوراق القراص الشائك، ولكنه يفقد أشواكه حين يطبخ).

يمكنك أيضاً إضافة الريحان، إكليل الجبل، المريمية، صعتر البر. يساعد ذلك المخ على الاحتفاظ بالأسيتيل كولين وهو مركب آخر يعتقد الباحثون بفائدته العلاجية.

يجب عليك خوض تجربة هذه المكونات حتى تصل إلى صنع حساء يعجبك مذاقه. فلا يجب عليك أن تستعمل كل المكونات معاً مرة واحدة. وفي الحقيقة، فإنك في الأغلب لن تستطيع الحصول عليها جميعاً في وقت واحد. عليك ببساطة أن تحتفظ بقائمة بها في متناول يدك وأضف حسبما ترغب من مكونات إلى أنواع الحساء التي تعدها.

الباقِلاّء Fava beans (*Vicia faba*). غني بالليسيثين Lecithin وهو مكون أساسي في حسائي الداعم للمخ. في الواقع العديد من أنواع الفول غنية بالليسيثين والكولين ويجب أن يشملها أي طعام، وليس فقط لأولئك المهتمين بالوقاية من وعلاج داء ألزهايمر.

الحُلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). لم أكن أعلم عندما كنت أتناول طبق الآلو ميثو بأحد المطاعم الهندية بأنني أتناول أوراق الحلبة المطهوة بالبخار. إنها من بين أفضل مصادر الكولين Choline (حتى ١٫٣٪ إذا أخذنا في الاعتبار الوزن الجاف). وكما رأينا، فقد يساعد الكولين بالطعام في الوقاية من وعلاج ألزهايمر.

كذلك أوراق الحلبة تعد مصدراً جيداً للبيتا كاروتين وهو مضاد أكسدة قد يساعد في منع أو إبطاء تقدم مرض ألزهايمر.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). أثبتت مئات الدراسات الأوروبية فعالية خلاصة أوراق الجنكة تجاه عدد كبير من المشاكل المصاحبة للشيخوخة شاملة فقد الذاكرة وضعف الدورة الدموية. لا توجد معلومات كافية حول دوره في علاج ألزهايمر، ولكنني لن أندهش إن كان له دور مساعد. الأغلب أنه يستحق التجربة. يمكنك أخذ ٦٠-٢٤٠ مجم من خلاصته القياسية يومياً ولا تستعمل أكثر من ذلك، فكمياته الكبيرة تسبب الإسهال والقلق والتوتر.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). قال عالم الأعشاب جون جيراد في القرن ١٧: "إن المريمية تساعد المخ والذاكرة الضعيفة وتقويهما... في وقت قصير". أكد الباحثون البريطانيون أن المريمية تثبط الإنزيم الذي يفكك الأسيتيل كولين Acetylcholine أي أنها تحافظ على المركب الذي يقي ويعالج داء ألزهايمر. وكإكليل الجبل، تحتوي المريمية على كميات مناسبة من مضادات الأكسدة. وحتى أكون عادلاً: تحتوي المريمية على كمية من الثوجون Thujone، وهو مركب قد يسبب تشنجات في حال تناول جرعات عالية جداً.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). يحتوي على كميات معقولة من معدن البورون Boron، الذي قد يرفع مستويات الإستروجين بالجسم. والإستروجين بدوره، وبعد اختياره من دراسات عديدة، يساعد على دعم الذاكرة القريبة ويلطف مزاج بعض مرضى ألزهايمر.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). أشارت بعض الدراسات إلى تراجع فرص الإصابة بألزهايمر لدى الأشخاص الذين تناولوا الكثير من العقاقير المضادة للالتهابات لعلاج التهاب المفاصل إذا كانت تلك الأدوية تساعد في الوقاية من ألزهايمر. فسوف يساعد بالتالي لحاء الصفصاف،

وهو المصدر الطبيعي للأسبرين، ولكن تذكر. إذا كانت لديك حساسية تجاه الأسبرين، يجب عليك عدم استخدام الأعشاب التي تحتويه، أو تحتوي على مركبات مشابهة له.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). عرف شعبياً منذ قرون كشاحذ للذاكرة ومحافظ على الأداء الذهني. وطالما أن له هذه السمعة، فهو فعال.

زراعة الأعشاب. إذا كان لديك تاريخ عائلي يتعلق بمرض ألزهايمر أو كان لديك اهتمام خاص بهذا المرض، فقد تحتاج أن تضع باعتبارك زراعة حديقة أعشاب. فسوف تمدك بمعين لا ينضب من الأعشاب التي تعلق عليها الآمال بشأن علاج ألزهايمر. كلها يمكن أن تنمو، على الأقل حولياً، في الولايات الـ ٤٨ الجنوبية. ليس ذلك فقط بل إن ما تمنحك إياه الزراعة من إحكام للعقل ونشاط بدني وإبداعي، كل ذلك قد يساعد في الحفاظ على الوظائف المخية. لتعليمات أكثر تفصيلاً حول كيفية زراعة الأعشاب، انظر " زراعة الأعشاب داخل البيت"، و" الزراعة في حديقة أعشاب خارج المنزل" في الجزء الأول من الكتاب.

الألم

أسوأ الآلام التي أصابتني كانت بسبب انزلاق غضروفي. كان مشابهاً لما أحسسته بين وقت وآخر بسبب النقرس؛ غير محتمل. قام طبيبي بما يقوم به الأطباء: أعطاني حبوباً مسكنة قابلة للإدمان ومضادات للالتهاب اللاسترويدية. فتناولت أدوية لهذا الغضروف أكثر مما أخذت طوال حياتي. كما أنني أخذت أعشاباً أكثر من أي وقت مضى في محاولة للحد من الأعراض الجانبية للأدوية.

حدد الأطباء نوعين من الألم Pain: الحاد، والمزمن. يأتي الألم الحاد فجأة ويقل مع الوقت ويخف باستخدام المسكنات الشائعة، مثل الصداع أو ألم الإصابات. يبدأ الألم المزمن كألم حاد ثم يستمر لمدة أطول -شهور أو سنين- وغالباً لا يقل بالعلاج المعروف، لذا ينتهي بالمرء إلى جحيم شخصي، ويجعله مكتئباً مما يجعل الألم أصعب في علاجه.

إن كان لديك ألم مستمر، فاذهب إلى الطبيب للتشخيص. وإذا عرف السبب، فالعلاج المناسب والمعقول يصبح ممكناً. لكن إن كنت مثل الكثيرين في ألم مستمر بدون تشخيص واضح، فأنصحك باستشارة عيادة الألم. فهذه العيادات الطبية، وهي جديدة على الساحة الطبية، تستخدم أدوية

ووسائل بديلة مختلفة لتساعد على التحكم في الألم، حتى لو لم تقضِ عليه. من ضمن البدائل المستخدمة هي: التأمل، التمرينات، التحكم الإرادي في الوظائف الحيوية.

الصيدلية الخضراء للألم

هناك الكثير من الأعشاب المفيدة.

القَرَنْفل Clove (*Sayzygium aromaticum*). يوصي أطباء الأسنان في طول البلاد وعرضها بزيت القرنفل كعلاج أولي لألم الأسنان، مثلما كانت تفعل معي أمي، فهو فعال. ولذا اعترفت به اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA). قم بوضع الزيت مباشرة على الضرس المؤلم.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). يحتوي الفلفل الأحمر على مادة الساليسيلات Salicylates المسكنة التي تشبه الساليسين Salicin، وهو المقابل النباتي للأسبرين. وكان الفلفل الأحمر يعتبر أفضل مصدر غذائي للساليسيلات، لكن دراسة حديثة هبطت به بشدة. وهو يحتوي أيضاً على مادة الكابسايسين Capsaicin، وهي تحفز إفراز المسكن الطبيعي في الجسم وهو الإندورفينات Endorphins.

يحب بعض الناس الطعم الحار للفلفل الأحمر مثلي، فأقترح إضافة المزيد من هذا البهار الرائع لطعامك. يمكن استعمال الكابسايسين خارجياً حيث يعطل عمل المادة P، وهي موصل عصبي للإحساس بالألم في الجلد. أظهرت ذلك أبحاث كثيرة حتى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA وافقت على كريم دهان مسكن للألم يحتوي على ٠,٠٢٥٪ من الكابسايسين (زوستركس Zostrix، كابزاسين–بي Capzasin-P) لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم. (إن استعملته تأكد من غسل يديك جيداً بعدها حتى لا يصيب عينيك. وأيضاً هناك بعض الناس ذوي الحساسية لهذه المادة، لذا جرب على مساحة صغيرة من الجلد للتأكد قبل استخدامه على مساحة أكبر. إن كان يثير حساسية في الجلد توقف عن استعماله).

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين Salicin. في الواقع، تحتوي معظم النباتات عليه أو على مواد مشابهة. منذ ١٠٠ عام فقط، استخرج الأسبرين من نباتات عدة تحتوي على كميات أكبر منه أكثر من الصفصاف، إكليلة المروج، الغلطيرة المسطحة. وعند نقص الأدوية في الحرب، لجأ الأطباء في بعض الدول بنجاح لاستخدام لحاء الصفصاف لتخفيف الألم.

تعترف اللجنة E بالصفصاف كمسكن فعال للألم لكل شيء، من الصداع حتى التهاب المفاصل.

لأنواع كثيرة من الألم، ابدأ بنصف ملعقة صغيرة من لحاء الصفصاف الغني بالساليسين، أو ٥ ملاعق صغيرة من الصفصاف الأبيض الذي يحتوي على تركيز أقل للساليسين. بالطبع، لا يعرف كل الناس الفصائل لديهم حيث يختلف تركيز الساليسين من فصيلة لأخرى. لذا، أقترح البدء بمشروب منخفض الجرعة والصعود حتى جرعة توفر تسكيناً فعالاً للألم.

إن كنت حساساً للأسبرين، فيجب ألا تأخذ أعشاباً مشابهة للأسبرين أيضاً، ويجب ألا تعطه أو البدائل النباتية له للأطفال المصابين بالأنفلونزا أو البرد. فيمكن أن يصابوا بمتلازمة راي التي تصيب الكبد والمخ، ويمكن أن تؤدي للوفاة.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (***Oenothera biennis***). هذا واحد من أفضل مصادرنا للحمض الأميني التربتوفان. وقللت أدوية التربتوفان، في البحوث، الألم الناتج عن أمراض حادة ومزمنة وزادت من القدرة على تحمل الألم. ينصح المعالجون بالطبيعة بتناول ١ جم من زيت الأخدرية ٤ مرات يومياً لتخفيف الألم وتلف الأعصاب في مرضى السكر. أقترح تناول الحبوب المطحونة بدلاً منه لأن الأخدرية تفقد الكثير من التربتوفان أثناء استخلاص الزيت.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). يظن القليل من الناس أنه مسكن، لكنه كذلك فعلاً. استخدم بعض الباحثين ٥٦ شخصاً –٢٨ مصابون بروماتيزم المفاصل، ١٨ مصابون بالتهاب المفاصل، ١٠ مصابون بألم العضلات– وأعطوهم ٢–٤ ملاعق صغيرة يومياً من الزنجبيل المصحون. بعد ٣ أشهر، حدث تخفيف شديد للألم وبدون أعراض جانبية في أكثر من ٧٥٪ منهم.

يمكن أن تستخدمه خارجياً أيضاً. فكمادات الزنجبيل الساخن تخفف من المغص والصداع وتصلب المفاصل. أقترح إضافة الفلفل الحار لهذه الكمادات.

فلفل كاوه Kava kava (***Piper methysticum***). هذا العشب الاستوائي يحتوي على مادتين مسكنتين: دايهيدروكافين Dihydrokavain، دايهيدروميثيستسين Dihydromethysticin مماثلتين للأسبرين في فاعليته. ورغم أنه منوم، إلا أنه لا يؤدي للإدمان. ويؤدي مضغه لتخدير الفم. لذا، يمكن استخدامه في آلام الحلق واللثة، قرح الفم، وحتى ألم الأسنان.

الخُزامى Lavender (***Lavandula***، **أنواع متعددة**). زيت الخزامى هو أفضل وسائل العلاج بالرائحة للألم. وكان، في الواقع، حجر الأساس لبدايات العلاج بالرائحة. في عشرينيات القرن

٢٠، أحرق مؤسس هذا العلم، كيميائي العطور الفرنسي رينيه موريس جاتفوسيه، يده في حادث في معمله. فغمس يده في أقرب سائل وهو زيت الخزامى، فأحس بارتياح سريع. ومنذئذ وجد الباحثون أن بعض الزيوت الأساسية تقلل سريان الإشارات العصبية، ومن ضمنها الخاصة بالألم. والمواد الأساسية في زيت الخزامى هي: اللينولول Linalool، ليناليل ألدهيد Linalyl Aldehyde.

يمكن خلط بضع قطرات من زيت الخزامى بملعقة كبيرة من زيت الخضر ودلك بها المنطقة المتألمة.

النَّعْناع الجبلي Mountain mint (***Pycnanthemum muticum***). هذا العشب غني بمادة البوليجون Pulegone، وهي مادة كيميائية شبيهة بالكابسايسين، تسكن الألم. أقترح صنع مشروب لذيذ، ثم استخدام الأوراق المجففة (أو الطازجة) كلصقة على المنطقة المؤلمة. (لا تستخدميه إن كنتِ حاملاً).

الشاي المسكن

هذا خليط عشبي مسكن مصنوع من الفلفل الأحمر، الزنجبيل، القرنفل، لحاء الصفصاف، النعناع الفلفلي، النعناع الجبلي، ويتم خلط الموجود منها بنسب تروق لذوقك. يمكن أن تستخدم هذه الخلطة لصنع شاي كلما احتجت. واصنع لصقة تضعها على الأماكن المتألمة.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (***Mentha piperita***). المنثول Menthol، وهي المادة الفعالة في النعناع الفلفلي، ذات قدرة على التخدير. في أحد الأبحاث، طلب من ٣٢ شخصاً يعانون من الصداع تدليك صبغة زيت النعناع الفلفلي على أصداغهم، فخفف الألم جداً. لكن يجب عليك تخفيفه بإضافة بضع قطرات إلى ملعقتين كبيرتين من أي زيت خضراوات. يمكن أن يكون زيت النعناع الفلفلي مثيراً للجلد، كما لا يجب بلعه لأن أي كمية بسيطة يمكن أن تكون سامة.

عباد الشمس Sunflower (***Helianthus annuus***). بذوره هي أفضل مصدر للفينايل ألانين Phenylalanine، وهي مادة كيميائية تلعب دوراً في تخفيف الألم. تقترح بعض البحوث أنه يقلل الألم بمنع تكسير الإنكفالينات Enkephalins، وهي تلعب دوراً في الإحساس بالألم. وفي أبحاث على الإنسان والحيوان، كان الفينايل ألانين المحقون أكثر فاعلية في تخفيف الألم. وفي فئران التجارب، زادت هذه المادة من تأثير المورفين وجعلت تأثيره أطول.

إن كنت أتألم، آكل حفنة من بذور عباد الشمس وأنا معتاد على مضغ الحبوب على أي حال واستخدام لصقة البذور المصحونة على المكان المتألم.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). تتفق كثير من الأبحاث أن مادة الكركمين Curcumin في الكركم مضادة للالتهاب، خاصة في تخفيف روماتيزم المفاصل. لكن إضافة بعض التوابل لا تكفي للوصول لهذا الغرض. يوصي المعالجون بالطبيعة باستخدام ٤٠٠ مجم ٣ مرات يومياً. يمكن الحصول على هذه الكمية من ثلث أونصة على الأقل من هذا العشب. لذا، إن كنت تريد أن تجرب الكركم لعلاج الألم، فأنصحك باستخدام الكبسولات، حتى إذا اضطررت لصنعها بنفسك. (الكبسولات الجيلاتينية الخالية، يمكن شراؤها من متاجر الأغذية الصحية).

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). يقترح المعالجون بالعطور إضافة زيت شجرة الحمى للزيوت المسكنة للخزامى أو النعناع الفلفلي. وتزيد مادة السينيول Cineole الموجودة في شجرة الحمى من سرعة امتصاص المسكنات الأخرى خلال الجلد. تذكر أن هذه الزيوت للاستعمال الخارجي فقط.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (*Rosmarinus officinalis*). توصي اللجنة E باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من إكليل الجبل المجفف لصنع كوب من الشاي المسكن. ولتأخذ حماماً يؤدي للاسترخاء وذهاب الألم، املأ حقيبة من القماش بأونصتين من إكليل الجبل، ثم غطسها في مياه استحمامك.

ألم الأسنان

عاش هنود الشوكو Choco ربما لآلاف السنين في منطقة بنما الشرقية وكولومبيا المجاورة. وللأسف فإنهم اليوم معرضون للانقراض بسبب الحضارة والمدنية الحديثة. ولقد عملت بينهم بصورة أكبر من أي جماعات هندية أخرى.

في عام ١٩٦٠م أخبرني أصدقائي من هنود الشوكو عن نبات من جنس Piper القريب من الفلفل الأسود، يستعملونه كعلاج لألم الأسنان. وعندما أعطوني غصناً منه، وقضمته بفمي شعرت أنه قد تخدر تماماً.

وأنت بالتأكيد لن تتاح لك فرصة لتحصل على هذا النبات. ولكن هناك عشباً مدارياً آخر ربما يكون موجوداً الآن على رف التوابل في مطبخك. إنه القرنفل. يحتوي زيت القرنفل على كمية كبيرة من اليوجينول Eugenol، وهو مادة كيميائية مخدرة ومطهرة. يحتوي القرنفل على نسبة من اليوجينول أكبر بـ ٥-٢٠ مرة قدر تلك الموجودة في مصادره الأخرى الموجودة في بياناتي. والحقيقة أن عدداً كبيراً من أطباء الأسنان يستعملونه كمخدر ومسكن للألم، وخصوصاً عند إجراء عمليات إماتة العصب.

حكمة من الغابة

في بداية الحديث عن ألم الأسنان، ذكرت النبات القريب من الفلفل الذي يستعمله هنود الشوكو لتسكين ألم الأسنان.

ولقد صادفت النبات مرة أخرى بعد ذلك بسنوات خلال سياحتي في مدينة إيكيتوس ببيرو. أشار مرشدي الهندي إلى النبات وذكر أنه يخفف ألم الأسنان. وقام بقلع النبات من جذوره وأزال الأقذار منه ودعاني لأقضمه. ومثلما حدث سابقاً فقد سبب تخديراً سريعاً لفمي.

من المعروف أن ثمار وجذور بعض أنواع نباتات الفلفل تحتوي على مركبات مخدرة، حتى الفلفل الأسود يحوي بعضها.

وكان للناس الذين عاشوا لآلاف السنين في أدغال العالم طرق علاجية لتخفيف ألم الأسنان، وهي طرق ناجحة في الواقع. وكان من الأسباب الرئيسية التي جعلتني أكتب هذا هي رغبتي في أن أوضح أن الطب التقليدي له قيمة علمية حقيقية.

ويرد النقاد العلميون أن "القصص الشعبية القديمة" لا تجاري التجريب العلمي الغربي. ولكن أساس العلم الملاحظة الواعية، وهذا ما فعله أجدادنا منذ عصور سحيقة: الملاحظة والتجريب مع العالم الذي حولهم.

وفي العموم، استطاع القدماء أن ينجحوا في اختيار العلاجات الصحيحة ورفض السيئ منها وهذا ما أدى إلى ما نسميه اليوم "الطب الشعبي". ومعظم هذه العلاجات الشعبية وراءها آلاف السنين من التجربة، والقليل منها يحمل آثاراً مناوئة.

وهذا شيء لا يمكنك في الواقع أن تقوله عن المستحضرات الصيدلانية الحديثة، فالقليل منها موجود على وجه الأرض لأكثر من مئات السنين. وغالباً معظم الأدوية المصنعة ظهر أنها تحمل خطورة، وهذا بادٍ للعيان من عدد المستحضرات الصيدلانية التي تأمر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بسحبها بسبب الآثار الجانبية.

ليس هناك حاجة لأعرف ألم الأسنان Toothache. فكثيراً ما عانيت منه عبر السنين وحتى وقتنا هذا. فأنا بحماقة دائماً ما أؤجل الذهاب إلى طبيب الأسنان. ويظهر أني لست الوحيد في ذلك. فالإحصائيات تشير إلى أن ٩٨٪ من الأمريكيين لديهم تسوس في أسنانهم وذلك حسب ما أعلنه المعهد القومي لأبحاث الأسنان. كل ذلك يضاف إلى ملايين المشتكين من ألم الأسنان سنوياً. عندما يستمر الألم، يجب استشارة طبيب الأسنان. ولحسن الحظ ليس عليك أن تشتكي وأنت في طريقك، فهناك العديد من الأعشاب الجيدة.

الصيدلية الخضراء لألم الأسنان

استعمال الزيوت العشبية ليس جديداً على طب الأسنان. ففي سنة ١٩٤٦م نشر إم.إيه.ليسر مقالاً في مجلة Drug and Cosmetic Industry بعنوان "مستحضرات لألم الأسنان" ذكر فيه أن الزيوت الأساسية العشبية "هي المواد الفعالة الرئيسية في مستحضرات ألم الأسنان، ويعد زيت القرنفل واليوجينول من أكثرها فعالية دون شك".

القَرَنْفل Clove (***Sayzygium aromaticum***). أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال زيت القرنفل كمطهر ومخدر موضعي لألم الأسنان. كما أعلنت اللجنة العلمية المتحدثة باسم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن زيت القرنفل كان واحداً من بين ١٢ من الجواهر النشطة الموجودة في مستحضرات ألم الأسنان، والذي تميز بأنه "آمن وفعال للاستعمال المؤقت على الأسنان المؤلمة".

يمكنك أن تشتري مستحضرات زيت القرنفل التي تباع دون وصفة طبية. يستعمل الزيت مباشرة على الأسنان ولا ينبغي أن يبلع.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). عندما تصنع كمادة من هذا التابل الحار، فإنها تساعد في تخفيف ألم الأسنان. وأنا أضيف حرارة أكثر لهذه الكمادة في صورة الفلفل الأحمر. يبدو أن الزنجبيل والفلفل الأحمر يعملان مثل لزقة الخردل القديمة، فهما يعملان عمل "المثير المضاد" وهذا معناه أن التهيج السطحي الذي يحدثه الزنجبيل أو الفلفل الأحمر يؤدي إلى تخفيف ألم الأسنان العميق. لعمل هذه الكمادة لأسنانك، اخلط التابل أو التوابل المسحوقة في كمية كافية من الماء لتتكون عجينة لزجة. ثم اغمس فيها قطعة قطن صغيرة. استعمل قطعة القطن مباشرة على أسنانك ولا تسمح لها أن تلمس لثتك. إذا لم تستطع تحمل الحرارة، فاغسل فمك وحاول أن تجرب علاجاً آخر.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). في عام ١٩٩٢م، عندما كان العالم يحتفل برحلة كولومبس، كنت أحتفل أنا بتقديم الفلفل الأحمر خارج أمريكا. فالهنود الكاريبيون هم الذين قدموا هذا التابل إلى كولومبس.

عندما يوضع على الجلد، فإن الكابسايسين Capsaicin –المادة الحارة الفعالة في الفلفل الأحمر– يحرق برهة من الوقت إلا أنه يثبط تأثير المادة P، مادة كيميائية في الجسم مسئولة عن نقل الإحساس بالألم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الفلفل الأحمر يحتوي على الساليسيلات Salicylates، وهي كيميائيات تشبه الأسبرين تساعد على تخفيف الألم. وليس من العجب أن هذا العشب كان علاجاً قديماً شعبياً لألم الأسنان. لكي تستعمل الفلفل الأحمر على الأسنان المؤلمة، استعمل كماد القطن التي وصفت مع الزنجبيل.

شجرة ألم الأسنان Toothache tree (*Zanthoxylum americanum*). نالت هذه الشجرة هذا الاسم لأنها تستخدم كعلاج شعبي قديم لألم الأسنان. وكان العشاب الحديث تومي باز من ألاباما يوصي به إلى أن مات سنة ١٩٩٦م. وكان يقترح بمضغ اللحاء أو عمل منقوع من اللحاء أو الثمار. وأنا أعرف أن مضغ الغصون يعمل على تخدير الفم. وهذا يبدو صعباً لكي تحصل عليها لكن قد يمكنك أن تجد العشب الجاف في المتاجر المختصة ببيع الأعشاب.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). عندما كنت أشكو ألم أسناني كنت في بعض الأحيان ألجأ لمضغ كمية من لحاء الصفصاف ثم أقوم بحشوه في السِّنَّة التي تؤلمني لتخفيف الألم مؤقتاً. يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين Salicin، وهو مادة كيميائية قريبة من الأسبرين لها قدرة كبيرة على تسكين الألم. يمكنك أيضاً أن تشرب منقوعاً من العشب أو تأخذ الصبغة لتتخلص من الألم. (إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فعليك ألا تستعمل الأعشاب التي تشبه الأسبرين).

الراوَنْد Rhubarb (*Rheum officinale*). يستعمل جذر الراوند لعلاج ألم الأسنان في الصين، حيث يطلقون عليه دان هوانج وهم يجهزون علاجاً لألم الأسنان عن طريق قلي الجذور ثم نقعها في الكحول لعمل الصبغة. ثم يستعملون قطعة من القطن مبللة بالصبغة على الأسنان المؤلمة مباشرة لمدة ٥ دقائق.

سأحاول أن أجرب ذلك إذا لم يمكنني الحصول على الأعشاب الأفضل التي ذكرت سابقاً. يحتوي الراوند على الأقل على ٦ مواد كيميائية مسكنة للألم.

السمسم Sesame (*Sesamum indicum*). يقر ألبرت لونج (عالم الأدوية الطبيعية وحاصل على الدكتوراه) بالعلاج الشعبي الصيني في القرن ٤، يقول ألبرت: اغل جزءاً من بذور السمسم مع جزأين من الماء إلى أن يتبقى نصف السائل. هذا المغلي الناتج عندما يوضع مباشرة على الأسنان يقال إنه يعمل بطريقة مدهشة في تخفيف الألم وعلاج أمراض اللثة. وهناك أسباب معقولة للاعتقاد في هذا العلاج، حيث إن السمسم يحوي على الأقل ٧ مركبات مسكنة للألم.

الإمساك

تمت استضافتي منذ عدة سنوات في برنامج دان رازر "عين تراقب أمريكا" على قناة CBS، وفي نفس البرنامج تمت أيضاً استضافة عضو إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA د.ديفيد كيسلر. أظهرني البرنامج وأنا في ميدان عملي في أحد المواقع في الإكوادور وأنا أرتدي زي التجول في الغابة، بينما ظهر د.كيسلر في مكتبه وهو يرتدي معطفه ورابطة عنق. ورغم أننا لم نلتق ولم نتناقش في ذلك البرنامج فإن اختلاف أزيائنا قد أخبر بالكثير.

لقد اختلفت أنا والدكتور كيسلر حول الأعشاب والمكملات الغذائية، ولقد كان عنيفاً جداً تجاههما، في حين كنت أنا مقتنعاً بجدواهما فأنا أعتقد أنهما وسيلتان جيدتان ورخيصتان للوقاية من العديد من الأمراض، ويحسّنان بعض المرضى، ويعالجان بعض الحالات. ولكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لا توافق على أية دعاوى طبية عن الأعشاب والمكملات الغذائية إلا بعد الخضوع لتجارب عملية كثيرة.

في عام ١٩٩٥م، كانت تكلفة اجتياز اختبارات أي دواء أو عشب أو مكمل غذائي بإدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ٥٠٠ مليون دولار. القليلون فقط من بائعي الأعشاب والمكملات الغذائية يمكنهم إنفاق هذا المبلغ الطائل. يمكن لشركات الأدوية تعويض تلك النفقات بسبب قدرتها على التسويق بالإضافة إلى احتفاظها بحقوق الصناعة والتسويق لسنوات. وفي خلال هذه الفترة يمكنهم تعويض نفقاتهم والحصول على ما يوازي أضعافها. ولكن من منهم يمكن أن يدفع مئات الملايين لإثبات أن عصير البرقوق ملين جيد؟ فأنت لا يمكنك احتكار البرقوق، ولذلك لن تستطيع أن تستعيد أموالك أبداً.

الثناء على البرقوق

عندما اتصل بي منتج البرنامج، سألني ما الأسئلة التي يجب أن يسألها للدكتور كيسلر. قلت له: أعطه زجاجة من عصير البرقوق واسأله: هل تعتقد أن عصير البرقوق ملين آمن وفعال، فإن أجاب بلا، فاطلب منه أن يشرب القليل ويجربه بنفسه، وإن أجاب بنعم فليسأله رازر: "ولِمَ تمنع لوائح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA مسوقي عصير البرقوق من القول بأنه ملين آمن وفعال؟"

سعر عصير البرقوق في السوق هو ١,٣٠ دولار مما يجعله أرخص أنواع الملينات. وتوجد في متجر الأعشاب القريب مني ملينات نباتية أخرى مثل جذر الراوند، النبق المسهل، السنا، حبوب بذر قطونا، وقشورها وهي رخيصة كذلك ولكن مذاقها أسوأ.

وفي حين أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أجازت العديد من الملينات التجارية الأغلى سعراً التي تحتوي على السنا والكسكارة وبذر قطونا، فإنها لم تجز عصير البرقوق الذي يستخدمه أمريكيون كثيرون كملين.

حقيقة الألياف

إن الحقيقة المحزنة هي أن معظم الأمريكان لن يعانوا من هذه المشكلة إن أكلوا بطريقة صحيحة. يعرف الأطباء أن الغذاء الغني بالألياف قادر على إنهاء مشكلة الإمساك Constipation عن طريق زيادة حركة الطعام في الأمعاء.

أنا آكل طعاماً غنياً بالألياف منذ فترة طويلة بفضل تاريخ عائلتي الذي يضم العديد من حالات سرطان القولون. وذلك قبل أن أسمع الجراح وينيس بركت –الذي قضى معظم حياته في شرق أفريقيا– يقول: إن الناس في المجتمعات غير الصناعية قلما يصابون بالإمساك نتيجة لطبيعة غذائهم الغني بالألياف. وفي الواقع فإن الحالات التي شاهدها د. بركت مصابة بالإمساك كانت تنتمي للطبقة الغنية التي يماثل غذاؤها غذاءنا؛ فالأغنياء في شرق أفريقيا يأكلون الطعام قليل الألياف.

لتعاني من الإمساك أنصحك أن تفعل الآتي: لا تضم أية فواكه أو خضراوات غنية بالألياف إلى طعامك وأية حبوب كاملة، واستبدلها بالكثير من اللحم والدهون ومنتجات الألبان. ليس أمراً عجيباً أن ١٠٪ من الأمريكيين يعانون من الإمساك وأن ٢٠٪ من كبار السن الأمريكيين يشكون من الإمساك.

حين أتحدث عن قدرة النظام الغذائي على حل مشكلة الإمساك، فأنا لا أعني عصير البرقوق فقط؛ فبإمكان الحبوب الكاملة وأية فواكه أو خضراوات غنية بالألياف أن تقيك من الإمساك وتعالجه. الأعشاب التي تعد ملينات في التراث الشعبي هي: اللوز، التفاح، الأفوكادو، الهندباء البرية، الهندباء، الفجل، بذور الكتان والعنب، المانجو، الببايا، البقدونس، الأناناس، البرقوق، الراوند، فول الصويا، اللفت، الجوز، قرة العين.

إذا كنت تعاني من الإمساك فإن أول ما يجب أن تفعله هو أن تتناول طعاماً "شديد الغنى بخمسة" عن طريق أكل ٥ فواكه و ٥ خضراوات يومياً. إذا كنت مازلت مصاباً بالإمساك بعد يومين فزد من تناول الفواكه والخضراوات مع تقليل الطعام قليل الألياف مثل اللحوم والخبز، كما أنصحك بتجنب شرب الشاي في حالة إصابتك بالإمساك؛ فالشاي غني بالتانين، وذلك سبب لاستخدامه في حالات الإسهال؛ فالتانين يساعد على تماسك البراز ويضعف حركة الجهاز الهضمي.

عصائر الخضراوات والفواكه فعالة أيضاً خاصة العصائر التي تحتفظ بالألياف. على رأس هذه القائمة عصير البرقوق، وكذلك عصير التفاح والكمثرى كما يقول الخبراء. من بين عصائر الخضراوات، عصائر الجنجل والجفاما والبطاطا.

يفضل الناس استخدام العصارات التي تخلصهم من الألياف، ولكن حينما يتعلق الأمر بالإمساك تختلف الصورة؛ لأن الألياف تحديداً هي ما نحتاج إليه.

الصيدلية الخضراء للإمساك

توجد العديد من الأعشاب التي تقي من الإمساك وتعالجه.

الكتان Flax (***Linum usitatissimum***). أجازت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام الكتان كعلاج عشبي للإمساك. وتنصح اللجنة E بتناول ١-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الكتان السليمة أو المطحونة مرتين أو ثلاث يومياً لعلاج الإمساك المزمن.

تحذير مهم: إذا اتبعت هذا الأسلوب العلاجي فعليك أن تشرب كميات كبيرة من الماء، نحو ٨ أكواب يومياً للحفاظ على حركة هذه الكتلة خلال الأمعاء.

بَذْر قَطونا Psyllium (***Plantago ovata***). تحتوي بذور عشب بذر قطونا على ألياف تدعى المخاطية والتي تمتص جزءاً كبيراً من السوائل الموجودة في القناة الهضمية مما يجعل هذه

الحبوب تزداد حجماً، مما يضيف زيادة في حجم البراز، فيضغط البراز على جدار القولون مما يسبب انقباض عضلات الأمعاء والإحساس بضرورة التبرز. لبذر قطونا شعبية كبيرة في ألمانيا، وتجيز اللجنة E تناول ٣–١٠ ملاعق كبيرة يومياً لعلاج الإمساك المزمن.

ويجب شرب الكثير من الماء عند استخدام هذه الحبوب كما يحدث مع حبوب الكتان، وقد تصاب بانسداد معوي إن لم تشرب الماء الكافي.

إذا كنت مريضاً بالربو فلا تتناول هذا العشب. توجد الكثير من الحالات المسجلة عن الإصابة بالحساسية بعد تناول بذر قطونا، ومن بين هذه الحالات أزمات الربو الشعبي عند استنشاق غبار هذه الحبوب.

عليك أيضاً أن تراقب تفاعلك تجاه هذا العشب إذا كنت من المصابين بالحساسية. إذا ظهرت عليك أعراض الحساسية عقب تناوله مباشرة، فلا تستعمله مرة أخرى.

الصبار Aloe (*Aloe vera*، أنواع متعددة)، **والنَّبْق المُسْهِل Buckthorn** (*Rhamnus cathKarticus*)، **والكسكارة Cascara sagrada** (*Rhamnus purshianus*)، **والفرانجولا Frangula** (*Frangula alnus*)، **والسَّنَا Senna** (*Cassia senna*). تحتوي هذه الأعشاب على مادة كيميائية تسمى أنثراكينونات Anthraquinones وهي ملين قوي. وتوافق اللجنة E على استخدام هذه الأعشاب لعلاج الإمساك المزمن مع بعض التحفظات.



السَّنَا

تستخدم وريقات وقشور حبوب هذا العشب لصناعة ملين قوي.

أنا أقترح ألا تستخدم هذه الأعشاب إلا كحل أخير. يجب أن تجرب الأدوية الغنية بالألياف والأعشاب الأكثر رقة قبل استخدام هذه الأعشاب. فأي عشب يحتوي على الأنثراكينونات قد يكون أقوى من اللازم. إن كنت تستخدم لحاء النبق المسهل والكسكارة والفرانجولا فاستخدم اللحاء القديم. فالأنثراكينونات الطازجة قد تؤذي الأمعاء مسببة الإسهال الدموي والقيء.

يجب ألا تستخدم هذه الأعشاب لفترات طويلة، ويجب ألا تستخدم مع الحمل والرضاعة. إذا استخدمت هذه الملينات لفترة طويلة فقد تصبح مدمناً لها. لذلك لا تستخدمها إلا كحل أخير.

الحُلْبة **Fenugreek** (*Trigonella foenum-graecum*). تحتوي الحلبة مثلها مثل بذر قطونا على مادة المخاطية المتصة للسوائل. إذا استخدمت حبوب الحلبة فيجب أن تشرب الكثير من الماء ليدفع هذه الحبوب. ولا تستخدم أكثر من ملعقتين صغيرتين في المرة الواحدة حتى لا تصاب بآلام البطن.

الراوَنْد **Rhubarb** (*Rheum officinale*). أنا أحب هذه الوصفة والتي تأتي من الطبيب رونالد هوفمان، وقد نشرت هذه الوصفة في مجلة Parade. اغلِ ٣ من سويقات الراوند الخالية من الأوراق حتى تنهرس، ثم أضف كوباً من عصير التفاح وربع كوب من الليمون المقشر وملعقة كبيرة من العسل، وبذلك تكون قد صنعت مشروباً سميكاً لاذعاً قادراً على إنجاز المهمة.

د.هوفمان محق فيما يقوله عن الراوند؛ فالراوند يحتوي على مادة ملينة طبيعية مماثلة للمواد الموجودة في النبق المسهل والسنا. كما أنه غني بالألياف. تذكر أن الراوند ملين قوي جداً. لذا عليك ألا تستخدمه إلا بعد تجريب الطرق الأخرى أولاً.

الانتفاخ

جربت أنا وزوجتي حديثاً تناول الفول العادي. لقد توقعنا أنه سيؤدي إلى الانتفاخ Flatulence والغازات مثل بقية أنواع الفول، ولكن لدهشتنا لم يحدث ذلك. ربما كان السبب هو أنني كنت ألجأ إلى الفولكلور التقليدي في محاولة لتقليل الانتفاخ الناتج عن تناول الفول. لقد قمت بنقع الفول الجاف في الماء طول الليل ثم تخلصت من الماء وطهيت الفول المنقوع في ماء جديد. إنها طريقة قديمة مضادة للغازات.

بالإضافة لذلك، فقد استخدمت وسيلة صينية قديمة حصلت عليها من كتاب Chinese Healing Foods and Herbs الذي ألفه ألبرت لونج -دكتوراه في الصيدلة- ومتخصص في العقاقير الطبيعية. إن الصينيين ينقعون الفول في الماء المضاف إليه نبات الأفسنتين. في النهاية ولإضافة المزيد من الحماية فإنني أتبع اقتراحاً بأن أطهي جزرة صغيرة كاملة مع الفول.

إذا كان عندي أي من نبات الشيح أو إيبازوت، فسوف أضيف القليل منه أيضاً. يطهي أهل المكسيك الفول بهذا العشب لتقليل الانتفاخ. لقد أدى النقع طول الليل ونبات الأفسنتين والجزر إلى أنني وزوجتي لم نجد أثراً للغازات عند تناولنا للفول المعتاد.

البكتريا تؤدي مهمتها

تنتج معظم الغازات في الأمعاء بسبب النشويات غير المهضومة. فبدلاً من تحللها في المعدة، فإن بعض النشا يدخل الأمعاء الدقيقة سليماً. والأمعاء لا تفرز الإنزيمات الضرورية لهضم اثنين من النشويات الخاصة هما رافينوز وستاكيوس، ولذلك فإنها تظل هناك حتى تقوم البكتريا المتعايشة طبيعياً في الأمعاء بتخمير هذه المواد مما يطلق الغازات.

خمن أياً من الأطعمة يحتوي على رافينوز وستاكيوس بأعلى نسبة؟ إنك تعرف أنه الفول. وللفول أنواع متعددة، ولكن أكثر ٣ أنواع بها أعلى نسبة من هذين المركبين هي: فول الصويا، واللوبيا، والبسلة الإنجليزية. ولكنها ليست الأنواع الوحيدة فهناك أيضاً: فول ليما وبنتو والفول الأسود وغيرهما تحتوي على هذه النشويات التي لا تهضم وتسبب الغازات.

إذا اعتقدت أنك تنتج غازات أكثر مما تعودت، فربما تكون على حق. إذا كنت تتبع في غذائك النظام الصحي الحديث وهو أن تأكل لحوم أقل ودهوناً أقل مع الكثير من النشويات (وخاصة الفول)، فإن هناك فرصة لأن تأكل الكثير من الأطعمة التي من المحتمل أنها تنتج الكثير من الغازات.

وفي الناحية الأخرى، فإن معظم الناس الذين يشكون من "زيادة الغازات" ينتجون في الواقع كميات طبيعية للغاية منه، كما يرى أخصائيو الجهاز الهضمي. تبين الدراسات أن الشخص البالغ المتوسط يخرج غازات من ٨–٢٠ مرة لكل ساعة يستيقظها في اليوم. بمعنى آخر ليس هناك شيء غير طبيعي في انطلاق غازات أكثر من مرة في الساعة.

الصيدلية الخضراء للانتفاخ

ليس لمجرد أن الغازات شيء طبيعي، يجب علينا أن نرحب بها. لا يمكن منع الغازات من الجسم ولكن يمكنك التقليل منها بشكل ملحوظ. هناك عدد من الأعشاب يمكنها المساعدة على ذلك.

أعشاب متنوعة طاردة للغازات. أي عشب يلطف الجهاز الهضمي وله سمعة حسنة في تقليل الانتفاخ هو عشب طارد للغازات. هناك الكثير من الأعشاب في هذا المجال ولذلك من الصعب

ذكرها جميعاً. أكثرها أهمية هو الذي يحتوي على معظم المواد الكيميائية الطاردة للغازات، مثل الكافور والمنثول والكارفون واليوجينول والثيمول. وهذه المواد تتركز بصفة خاصة في التوابل والقرنفل والكراوية والشمار والشبت وعشب الحصان والنعناع والمريمية والزعتر.

بالإضافة لذلك كل الأعشاب في عائلات الجزر والنعناع طاردة جيدة للغازات وتشمل بذور الينسون والريحان والبرغموت والبابونج والقرفة والثوم والزنجبيل والزوفا والخزامى والليمون وجوزة الطيب والبصل وعطر النعناع وإكليل الجبل والطرخون والزعفران والعرعر. حاول استخدام الأعشاب الطاردة للغازات لتتبيل الأطباق النشوية وخاصة التي يدخل فيها الفول.

يمكنك طرد الغازات أيضاً بوصفتي الخاصة والمكونة من البابونج والكراوية والشبت والشمار والترنجان (يسمى أيضاً مليسا) والنعناع الفلفلي وقم بتحليته بعرق السوس.

التخلص من الغازات

بالإضافة لتناول الأعشاب، يمكنك تجربة عدد من الطرق الطبيعية الأخرى التي يمكنها مساعدتك على الإقلال من تكوين الغازات في جسمك.

واحدة من هذه الطرق هي أن تتوقف عن تناول الفول، ولكنني لا أنصح بذلك. إن الفول مصدر رخيص الثمن للبروتينات مرتفعة القيمة الغذائية والألياف وبقية المغذيات الأخرى.

يمكنك تجربة بينو Beano. هذا المنتج متاح في الصيدليات ومتاجر بيع الأغذية الصحية وبعض محلات البقالة الكبرى، ويحتوي على إنزيمات يمكنها هضم النشويات المسببة للغازات وهي رافينوز وستاكيوس وهي الإنزيمات التي لا تفرزها أجسامنا، وبينت الدراسات أنها فعالة.

كما أن الأكل ببطء يمكنه مساعدتك أيضاً. امضغ الطعام جيداً وتناول الطعام بأكبر قدر ممكن من الاسترخاء. إذا تناولت الطعام بسرعة وبلعته باستعجال، فإنك غالباً تبتلع كتلة كبيرة من المحتمل جداً ألا يتم هضمها جيداً.

هناك عدم المقدرة على التعامل مع سكر اللبن (لاكتوز) وهو سبب هام يسبب الانتفاخ. حاول تجنب منتجات الألبان أو الإقلال منها لمدة أسبوع أو اثنين ولاحظ قلة إنتاج الغازات وارتياح أمعائك. وإذا حدث هذا، فإنك تكون واحداً من الكثيرين الذين يعانون من مشاكل هضم سكر اللبن. وللتعامل مع هذه المشكلة أمامك وسيلتان لتختار من بينهما: إما الكف عن تناول منتجات الألبان (رغم أن الزبادي غالباً محتمل) وإما أن تحاول إضافة المنتج التجاري لاكتيد Lactaid إلى اللبن.

بعض الناس يلاحظ زيادة الانتفاخ عندما يتناولون طعاماً محلى بالسكر الصناعي سوربيتول. اقرأ البطاقة الملصقة على هذا المنتج جيداً وحاول تجنب السوربيتول لفترة. وإذا لاحظت قلة الغازات عندك، وربما يجب عليك أن تتجنب هذا المنتج تماماً.

انتفاخ فصوص الرئة

أحياناً تصلني مكالمات يائسة من أشخاص يعرفون خبرتي بالأعشاب ويريدون مساعدتهم لعلاج مرض خطير أو غيره. واحدة من هذه المكالمات كانت من إحدى قريباتي من بعيد. لقد أصيبت أمها التي تبلغ من العمر ٧٢ عاماً بمرض انتفاخ فصوص الرئة Emphysema.

وقد أوصاها أحد أصدقاء الأسرة باستخدام "الهيدروجين بيروكسيد كنوع من الطعام" كطريقة للحصول على المزيد من الأكسجين للرئة، ولكن طبيب الأسرة غضب ورفض هذا المنطق. قريبتي أرادت أن تعرف رأيي بشأن هذه النصيحة. ولقد ذكرت لها أنه ليس لدي أي فكرة عن ذلك. كل ما أعرفه عن الهيدروجين بيروكسيد أنه مطهر موضعي ويستخدم لتفتيح لون الشعر.

لقد كان عندي اعتقاد قوي أن الطبيب محق في رأيه وأن الهيدروجين بيروكسيد كصنف من الطعام أياً كان فكرة سيئة، ووجدته شيئاً جديراً بالاهتمام. لقد كنت مهتماً بكل الأبحاث التي بينت أن مضادات الأكسدة والتي توجد في الفواكه والخضراوات والأعشاب يمكنها المساعدة في شفاء العديد من الاضطرابات ومنها مشاكل ترتبط بالشيخوخة.

مضادات الأكسدة هي مواد تعادل جزيئات الأكسجين الحرة الشاردة والتي تسبب تدمير الخلايا في الجسم كله. ولكن الهيدروجين بيروكسيد هو عكس مضادات الأكسدة. إنه طلائع الأكسدة مما يعني أنه يزيد من جزيئات الأكسجين الشاردة في الجسم وربما يزيد من تدمير الخلايا. لقد أخذت جانب الطبيب وقلت لقريبتي إنني لم ألمس الهيدروجين بيروكسيد إلا لاستخدامه كمطهر موضعي.

لا يزال هذا الموقف يجعلني مهتماً بمضادات الأكسدة وانتفاخ الرئة. لقد راجعت معلوماتي الأساسية التي أثق بها ووجدت أن بعض الأبحاث قد بينت أن مضادات الأكسدة ربما يمكنها المساعدة. يبدو أنها تساعد في حماية أنسجة الرئة من التدمير الحادث بسبب التدخين، وهو السبب غالباً في حدوث انتفاخ فصوص الرئة.

المرض الذي يتركك غير قادر على التنفس

انتفاخ حويصلات الرئة هو الاختناق البطيء. إن الحويصلات الهوائية الدقيقة تتحلل وتفقد قدرتها على نقل الأكسجين إلى الدم وثاني الأكسيد الكربون بعيداً عن الدم، وبالتالي تقل كفاءة الرئة.

العرض الأساسي في هذا المرض هو صعوبة التنفس والتي تزداد سوءاً كلما تفاقم المرض. وبسبب الحرب المستمرة من أجل التنفس فإن الصدر يأخذ شكل البرميل. في أطوار المرض المستفحلة، يحتاج المريض إلى الإمداد بالأكسجين ليصبح قادراً على تحمل أبسط الأنشطة الجسمانية. هذا المرض من الصعب علاجه وغالباً يؤدي إلى الوفاة.

ينتج هذا المرض عن التهيج التنفسي المزمن. التدخين مسئول عن معظم الحالات رغم أن التعرض للغبار على المدى الطويل وملوثات الهواء والبخار الكيميائي ربما يلعب دوراً أيضاً.

يؤدي التدخين أيضاً إلى معظم حالات المرض المشابه لانتفاخ فصوص الرئة وهو الالتهاب الشعبي المزمن. وفيه تفقد الشعيرات الدقيقة (الأهداب التي تبطن الجهاز التنفسي) قدرتها على طرد المخاط للخارج. ويتراكم المخاط ويصبح ثقيلاً ولزجاً ويعمل مثل المهيج التنفسي حتى يحدث انتفاخ الرئة. إن حدوث الالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ حويصلات الرئة معاً يسمى مرض الانسداد الرئوي المزمن.

الصيدلية الخضراء لانتفاخ فصوص الرئة

من الواضح أن تجنب التدخين عامل هام لتجنب انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن والانسداد الرئوي المزمن. بمجرد تشخيص انتفاخ فصوص الرئة فلا رجعة في هذا المرض. ولكن يمكن زيادة كفاءة الجزء الباقي من وظيفة الرئة وذلك بتجنب المهيجات التنفسية وباستخدام أكسجين مكمل. بالإضافة لذلك، فإن الأعشاب يمكنها مساعدة المخاط الرقيق ليخرج من الجهاز التنفسي وبالتالي تساعد المريض.

آذان الدب Mullein (*Verbascum thapsus*). يشجع دانيال موري (صيدلي الأعشاب، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف The Scientific Validation of Herbal Medicine، Herbal Tonic Therapies) نبات آذان الدب بسبب مقدرته على علاج أمراض الرئة ومنها انتفاخ الرئة. نبات آذان الدب غني بالهلام النباتي الملطف. لقد حصلت على نتائج مشجعة عندما استخدمت هذا النبات لعلاج نزلة البرد والرشح والتهاب الشعب الهوائية مما يحفزني على استخدامه إذا أصبت بمرض انتفاخ الرئة.

يمكنك عمل مشروب بملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب المسحوق الجاف (من زهوره أو أوراقه) لكل كوب ماء مغلي. وصفه جيداً قبل تناوله. ينصح موري أيضاً بخلط نبات آذان الدب والفلفل الأحمر وعرق السوس.



الفلفل الأحمر

استخدم الهنود الأمريكيون هذا التابل الطبي، ولقد غير مفاهيم طبية في العالم منذ عصر كولمبوس.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). الطبيب البريطاني إروين زيمينت، دكتوراه في الطب، يقنع مرضى انتفاخ حويصلات الرئة بأن يأكلوا وجبة ساخنة متبلة أو كوب ماء مضاف إليه ١٠-٢٠ نقطة من صلصة الفلفل الأحمر الحارة. هناك سببان لذلك. الأول هو أن الفلفل الأحمر مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الرئة من التدمير عند مستوى الخلايا. والثاني أنه يساعد المخاط الرقيق على الطرد من الجهاز التنفسي إلى الخارج.

الفلفل الأحمر ليس الوحيد من النباتات الذي يحتوي على مواد طاردة للبلغم. لقد استخدم القدماء كل التوابل الحارة لطرد المخاط الرقيق خارج الرئة، وخاصة الثوم والبصل والزنجبيل والخردل وعشب الحصان. إنني أنصح بأي منها منفرداً أو مخلوطاً مع الآخرين. في الواقع، ضممت كل الأعشاب في المشروب الطارد للبلغم الذي سنتحدث عنه بعد قليل.

كامو-كامو Camu-camu (*Myrciaria dubia*)، والأعشاب الأخرى الغنية بفيتامين "جـ". هناك عدد كبير من الأبحاث تؤكد أن فيتامين "جـ" له خواص مخففة للمخاط تساعد في علاج كل أنواع المشاكل التنفسية. في هذه الحالة، يمكنني إضافة كلمة بخصوص كامو-كامو، هذه الفاكهة الأمازونية بها أعلى محتوى من فيتامين "جـ" في العالم. حوالي ٤٪ فيتامين "جـ" من الوزن القاعدي الجاف. وأرغب في أن أوضح أن الليمون يحتوي على ٠,٥٦٪ فقط من وزنه فيتامين "جـ"، وليس هناك فاكهة أو خضر يقترب محتواها من فيتامين "جـ" من فاكهة كامو-كامو.

يجب أن أضيف أن فاكهة كامو-كامو غير متوافرة في الولايات المتحدة بالرغم من أنني أعمل عليها ولكنني أتوقع أنها سوف تكون متاحة في السنوات القليلة المقبلة. وحتى تتوافر في المتجر المجاور لك، استخدم الفواكه الحمضية مثل الجوافة والفلفل ونبات قرة العين وكل الفواكه التي تحتوي على فيتامين "جـ"، بالإضافة إلى نبات روز هيبس.

الحبهان Cardamom (*Elettaria cardamomum*). هذا العشب غني بمادة السينيول Cineole وهي مادة طاردة للبلغم. وإذا كنت أعاني من انتفاخ الرئة، فإنني سوف أضيف ملعقة صغيرة أو اثنتين من مسحوق هذا النبات إلى الشاي أو عصير الفواكه.

هناك أعشاب أخرى غنية في السينيول (في ترتيب تنازلي بالنسبة للقوة) ومنها: النعناع السنبلي، وإكليل الجبل، وآني الحلوة، والزنجبيل، والخزامى، وجوزة الطيب، وكف النحل، والنعناع الفلفلي، وحشيشة الشفاء، والألفية، والقرفة، والريحان، والكركم، وأوراق الليمون، والزوفا، والطرخون، وليمون فيربينا، والشمار. شجرة الحمى بالطبع على رأس هذه القائمة ولكنني أحب عرضه منفصلاً.

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). زيت هذا العشب غني جداً بمادة السينيول Cineole. هذا العشب طارد فعال للبلغم ويدخل في كثير من الأدوية التي تلطف من احتقان الحلق وفي الأدوية التي تستخدم لتدليك الصدر.

بعض الدراسات تفترض أن فائدة هذا العشب في تدليك الصدر مجرد أوهام. عند استنشاقه، فإنه ينبه مستقبلات البرودة في الأنف مما ينتج شعوراً بزيادة تدفق الهواء، ولكن ليس هناك نشاط مزيل للاحتقان.

ومع ذلك هناك أبحاث أخرى تفترض أن السينيول له نشاط مزيل للاحتقان ونشاط طارد للبلغم عند تناوله بالفم، أنا شخصياً تجاهلت تدليك الصدر وأستخدم مشروباً مصنوعاً من ملعقة صغيرة إلى اثنتين من الأوراق الجافة المسحوقة لكل كوب ماء مغلي. يمكنك تناول ٣ أكواب يومياً.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي عرق السوس على ٩ مركبات طاردة للبلغم بالإضافة إلى ١٠ مكونات مضادة للأكسدة.

إذا عانيت من مرض انتفاخ الرئة، فسوف أضيف ملعقة صغيرة من مسحوق جذور نبات عرق السوس المحلى إلى مشروب الأعشاب المفضل لي. (بينما عرق السوس والمستخلص منه يعتبر آمناً في الاستخدام الطبيعي بكميات معقولة -حتى ٣ أكواب من المشروب يومياً- فإن الاستخدام طويل المدى أو تناول كمية أكبر يمكن أن يسبب صداعاً وخمولاً، احتجاز للماء والأملاح في الجسم وزيادة في إفراز البوتاسيوم مع ارتفاع ضغط الدم).

المشروب الطارد للبلغم

هذا المشروب الخاص بمرض انتفاخ الرئة يرفس مثل البغل. ولذلك يجب أن تكون حريصاً وأنت تعد مكوناته. بالمناسبة العشب الطارد للبلغم يكون له المقدرة على المخاط لأعلى وخارج الرئتين. معظم الأعشاب في هذا المشروب طاردة للبلغم.

ابدأ بكميات بسيطة من الأعشاب وأضف المزيد فقط إذا وجدت أن جيوبك الأنفية وبراعم التذوق عندك قادرة على الاحتمال. الأعشاب المستخدمة هي الثوم والزنجبيل والفلفل الأحمر وعشب الحصان والخردل. انقعها في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق. يمكنك إضافة القليل من الفاكهة ذات المحتوى المرتفع من فيتامين "جـ" مثل الليمون أو البرتقال.

اشرب هذا الشاي ببطء وحرص، إنه سوف يكون حاراً جداً وربما يسبب الميل للقيء. إذا أمكنك احتماله، فسوف يساعد على ذوبان البلغم وطرده، وإذا لم تحتمله، فلا تجبر نفسك على ذلك. وبدلاً من ذلك، جرب أعشاباً أخرى مذكورة في هذا الفصل.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). يحتوي على ٩ مركبات طاردة للبلغم بالإضافة لذلك، فإن أهم مادة فعالة فيه وهي المنثول Menthol ثبت أنها ذات خواص مخففة للبلغم. يمكنك تناول النعناع كمشروب أو مستخلص أو كبسولات، ولكن الزيت للاستعمال الخارجي فقط.

الثعبان العجوز Seneca snakeroot (*Polygala senega*). أوصت اللجنة E باستعمال من ملعقة صغيرة إلى اثنتين من هذا المستخلص كطارد للبلغم. هذا العشب فعال في علاج مرض انتفاخ الرئة والنزلات الشعبية حسب رأي نورمان بيست، دكتوراه في الصيدلة، وأستاذ العقاقير في الكلية الملكية بجامعة لندن ومؤلف Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals.

الرَّيْحان Basil (*Ocimum basilicum*). بالرغم من أنه ليس معروفاً كطارد للبلغم، فإنه يحتوي على ٦ مركبات فعالة في هذا الغرض. أنا شخصياً أحب البستو جداً للدرجة التي سوف أذكر بسببها هذا العشب. البستو هو صلصة الباسطا ذات النكهة المدهشة المصنوعة من الثوم والريحان الطازج. وفي رأيي أنها طريقة لطيفة ومبتكرة للحصول على الجرعة الطبية من كل من النباتين.

الراسن Elecampane (*Inula helenium*). خبير الأعشاب البريطاني ديفيد هوفمان مؤلف The Herbal Handbook. ذكر أن هذا النبات طارد للبلغم ومفيد على المدى الطويل للرئة. إذا أصبت بانتفاخ الرئة، فجرب من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب المسحوق الجاف لكل كوب

ماء مغلي. اشرب من كوب إلى اثنين يومياً. نبات الراسن مر الطعم ولذلك يمكنك إضافة الليمون وعرق السوس والعسل للمذاق أو يمكنك عمل مشروب من خليط من الأعشاب التي ذكرت في هذا الفصل.

عطر النَّعْناع Oregano (*Origanum vulgare*). إنه يحتوي على ٦ مركبات طاردة للبلغم، ومثل الريحان غير معروف خصائصه كطارد للبلغم، ولكنه عشب مدهش.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). طالما نتكلم عن المشروبات الطاردة للبلغم، فإن الشاي المألوف لنا سواء الأخضر أو الأسود يحتوي على ٦ مركبات طاردة للبلغم ومركب الثيوفيللين Theophylline، والذي يمكنه المساعدة في تحريك المخاط الراكد في أعماق الرئة إلى أعلى ثم إلى الخارج، كما أنه يحتوي أيضاً على بعض من الكافيين والتي تبين الدراسات أن له بعض الفوائد كمضاد للاكتئاب، وبالتالي هذه الخواص تساعد المرضى بانتفاخ الرئة على الشعور بالتحسن.

انقطاع الطمث

لم تصل بعد إلى أربعينات عمرها، ولم تكن حاملاً، ولم تأتها العادة الشهرية طيلة ٦ أشهر. قام الأطباء بفحصها فحصاً شاملاً واضعين في الاعتبار تباطن الرحم والسرطان، ولم يصلوا إلى السبب.

انقطاع الطمث Amenorrhea يعني أن هناك علة جسدية. الأسباب متعددة، قد تكون رد فعل لضغوط عصبية أو نتيجة اضطراب هرموني وقد يكون السبب أشد خطورة، وعادة يستغرق الأمر بعض الوقت قبل تحديد سبب المشكلة.

وقد حدثتني هذه السيدة وهي محبطة بعد أن أرشدها إلي معهد Mind-Body بواشنطن. لقد اعتقدت أن سبب مشكلتها قد يكون عقاراً تناولته مما أدى إلى اختلال مستوى الإستروجين بجسمها.

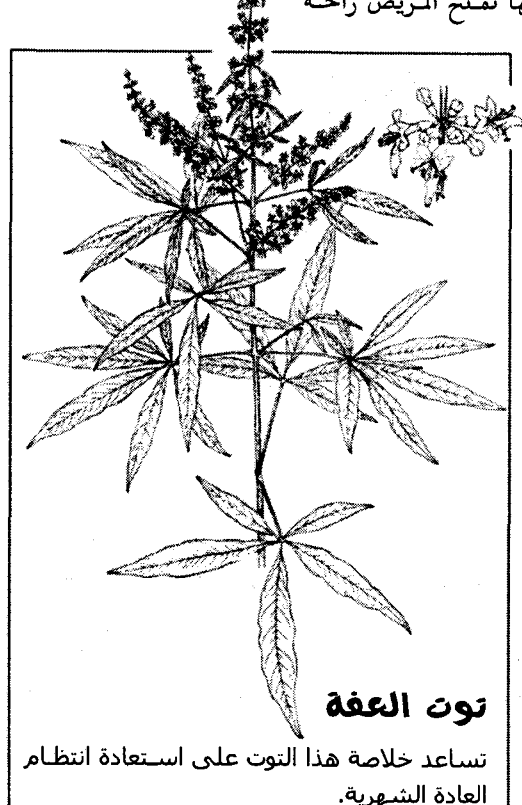
أخبرتها أن بإمكانها ضبط مستويات الإستروجين لديها بمساعدة المواد الشبيهة بالإستروجين والتي تدعى الفيتوإستروجينات Phytoestrogens والتي توجد داخل نباتات عديدة، شاملة فول الصويا والبطاطا البرية. ذكرت أيضاً توت العفة وهو عشب ذو سمعة يستحقها بخصوص قدرته على تنظيم العادة الشهرية. أخبرتني السيدة أنها سوف تقوم بتجربة توت العفة والفيتوإستروجينات. بعد شهور، اتصلت بي ثانية لتخبرني أن النتائج كانت رائعة.

الصيدلية الخضراء لانقطاع الطمث

تعرف الأعشاب المحفزة لتدفق الدورة -أياً كان السبب- بالإيميناجوجز Emmenagogues أو محفزات الحيض. وقديماً قبل نشأة الطب المعاصر، اعتادت السيدات استخدام تلك الأعشاب لسببين. بعضهن استخدمها كوسيلة لمنع الحمل، إذ لم تعرف حينها وسائل أخرى، واستخدمتها آخريات لعلاج انقطاع الطمث. لم تعد هناك ضرورة لاستخدام هذه الأعشاب لمنع الحمل، لكنها لا زالت قد تساعد في علاج انقطاع الطمث. هنالك العشرات إن لم تكن مئات الأعشاب المحفزة للحيض والكيميائيات النباتية (الفيتوكيميائيات) في قواعد بياناتي المتعددة.

يجب استشارة طبيبك للتوصل لتشخيص بشأن انقطاع الطمث. العلاج الهرموني هو العلاج الطبي التقليدي. ولكن العلاج الهرموني علاج وعر، ويحتاج إلى متابعة معقدة وفي كثير من الحالات، لا يأتي بالنتائج المرجوة. وحسب خبرتي، فإن محفزات الحيض عادة ما تتمكن من تحقيق تدفق طبيعي للدورة كما أنها تمنح المريض راحة نفسية. ربما احتجتِ لسؤال طبيبك حول تجربة هذه الأعشاب الآمنة واللطيفة قبل اللجوء إلى العلاج الهرموني.

ومن قاعدة بياناتي الضخمة، إليك بعض ما أفضله.



توت العفة

تساعد خلاصة هذا التوت على استعادة انتظام العادة الشهرية.

توت العفة Chasteberry (*Vitex agnus-castus*). في دراسة محدودة، تم إعطاء ٢٠ سيدة يعانين من انقطاع الطمث ٤٠ نقطة يومياً من خلاصة توت العفة، ثم تمت متابعتهن لمدة ٦ أشهر. أكملت ١٥ سيدة منهن الدراسة، ١٠ منهن استعدن عادتهن الشهرية.

عادة ما يصاحب انقطاع الطمث ارتفاع بمستويات هرمون البرولاكتين Prolactin بالدم وعادة ما تقوم الأدوية التي تقلل

البرولاكتين باستعادة العادة الشهرية إلى طبيعتها. يعمل توت العفة تماماً كما تعمل تلك الأدوية. الجرعة الاعتيادية ٢٠ مجم يومياً من صبغة فاكهته. وفي ألمانيا، يستخدم الطب العشبي على نطاق واسع ويوصي به الأطباء. يوجد مستحضر مشهور لعلاج انقطاع الطمث (الفيميسانا Femisana) عبارة عن صبغة فاكهة توت العفة، مع بقلة الخطاطيف والكوهوش الأسود وزهرة الفصح.

الكوهوش الأسود Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*)، **والكوهوش الأزرق Blue cohosh** (*Caulophyllum thalictroides*). وهما العشبان المفضلان لدى الهنود الأمريكان لعلاج مشاكل النساء الخاصة. واتضح بعد أن الكوهوش الأسود يحتوي على مادة شبيهة بالإستروجين شديدة الفعالية أما الأزرق فيثير الانقباضات الرحمية.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). استخدم العديد من الهولنديين البنسيلفانيين بذور الجزر البري، لفعاليته كمحفز للحيض، وكمانع للحمل. وأثبت الباحثون الهنود أن بذور الجزر تمنع التصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم لدى حيوانات التجارب.

الكَرَفْس Celery (*Apium graveolens*). تحتوي بذوره على البيوتيل دينيفثاليد Butylidenephthalide، وهي مادة كيميائية تحفز تدفق الحيض.

الشِّبْت Dill (*Anethum graveolens*). يحتوي على مركب الإبيول Apiole، وهو محفز شديد لتدفق الحيض حتى إن أغلب أخصائيي الأعشاب الذين أحترمهم يحذرون الحوامل من استخدامه في جرعات علاجية. (لا تجزعي، تناول قدر قليل لن يضر). إذا أردت تحفيز تدفق الدورة، يمكنك صنع الشاي باستخدام ملعقتين صغيرتين من البذور المطحونة.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*). يحتوي على حوالي ٤٪ بيتان Betaine وهي مادة فيتوإستروجينية ومحفزة لتدفق الحيض وتوجد أيضاً في البنجر والجزر والسلق والهندباء البرية والشوفان والبرتقال والألفية. قد تحتاج إلى تجربة شاي الخطمي والألفية، ولكي تصنع طبق خضراوات لذيذ الطعم ويحتوي على جرعة جيدة من البيتان، جرب الجزر المطبوخ مع البنجر.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). يوصي الأطباء الصينيون والهنود للتقليديين باستخدام الكركم لعلاج انقطاع الطمث. ليس هناك ما يدعوني للشك في أمنه، لكني لا أدعي الثقة في كفاءته، ربما يستحق التجربة ولجرعة علاجية، يمكنك صناعة الكاري مع التركيز على الكركم أو ببساطة اصنع منه شاياً مركزاً.

أعشاب متنوعة. هناك أعشاب أخرى كثيرة ومتداولة يجب علي ذكرها. يمكنك صناعة أطباق من المتاح منها، بصب الماء المغلي عليها والتقليب لمدة ربع ساعة. وتشمل الغافث، حشيشة الملائكة، الشاطرة، الكلامينث، الكراوية، النعناع البري، الكزبر، السيلانترو، الكمون، حشيشة الملائكة الصينية (وتعرف أيضاً بالدانج كواي)، الشمار، الأقحوان، الزنجبيل، الفراسيون، الزوفا، العرعر، الخزامى، الترنجان (يعرف أيضاً بالمليسا)، الكاشم، القطيفة، البردقوش، ذنب الأسد، النوتسيدج، عطر النعناع، البقدونس، نعنع الماء، الروسيل، إكليل الجبل، الفيجن، الزعفران، حشيشة الشفاء، الطرخون، الزعتر، السرفيل البري، الغلطيرة المسطحة، الشيح (يعرف أيضاً بالإبازوت)، الألفية، الأيلنغ.

يجب أن أشير أيضاً إلى أن الفاكهة والجذور التي تحتوي على إنزيمات محللة للبروتينات Proteolytics هي في حقيقتها محفزات شعبية للحيض، وتشمل التين، الزنجبيل، الببايا، الأناناس.

الأوديما

اتصلت بي إحدى المحررات تلتمس المساعدة. كانت تعمل في إحدى المجلات النسائية التي تعنى بالشئون الصحية. وكانت رئيستها في العمل قد طلبت منها أن تثبت لها أن الخيار يستعمل لعلاج أوديما Swelling (تورم) الأنسجة خصوصاً أجفان العين. طلبت مني المحررة أن أبحث لها إن كان ذلك حقيقة أم لا على وجه السرعة. ما الإثبات العلمي؟ هذا هو السؤال الذي تريد رئيستها معرفة إجابته.

الأوديما عبارة عن تورم يحدث في منطقة محددة نتيجة تجمع غير طبيعي للسوائل بين الخلايا. عادة بسبب الالتهاب أو الإصابة أو احتباس السوائل في الجسم. وفي الاصطلاح الطبي كلمة أوديما Edema مشتقة من اللغة اليونانية والتي تعني "ورم". كما أن أي دواء أو لبخة يقلل الأوديما يطلق عليه مضاد الأوديما Anti-Edemic.

أنا الآن أعرف أن الخيار يتمتع بشعبية كبيرة كمضاد للأوديما، إلا أن هذه المعلومات لم تكن كافية لهذه المحررة، فهي تحتاج إلى الإثبات العلمي. لذلك بحثت جاهداً في بياناتي واكتشفت أن

الخيار بالفعل يحتوي على مركبين على الأقل مضادين للأوديما: حمض الأسكوربيك Ascorbic Acid، حمض الكافييك Caffeic Acid. كما يحتوي أيضاً على مادة كيميائية قريبة من فيتامين "أ" قد تساعد هي الأخرى.

بالطبع بمجرد أن حصلت على هذه المعلومات انبهرت بكل هذه المضادات للأوديما ثم أخبرتها بالقائمة، وخصوصاً الزنجبيل والأناناس والكركم. لكنها كانت تريد التثبت من الخيار وأخبرتها أنه مضاد للأوديما إلا أن تأثيره أضعف.

ونتيجة لهذا البحث يمكنني أن أقدم هذه المعلومة: إذا كنت مصاباً بالأوديما في جفون عينيك، فقطع شريحتين دائريتين من الخيار البارد، ثم ارقد وضع الشريحتين على جفونك المغلقة. جرب هذه الطريقة، فربما تساعدك تماماً.

الصيدلية الخضراء للأوديما

بالإضافة إلى شرائح الخيار هناك العديد من الأعشاب الأخرى التي قد تساعد في علاج الأوديما.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). لقرون طويلة أوصى الأطباء الهنود الأيورفيديون التقليديون بالزنجبيل بخاصة للتورم الذي يسببه التهاب المفاصل. وحديثاً أوضح العديد من الباحثين أن الإنزيمات التي تساعد في هضم البروتين لها أيضاً تأثير مضاد للالتهاب.

وطبقاً لإحدى المقالات، فإن مركب الزينجبيان Zingibain –الذي يعد أكثر المكونات فعالية في الزنجبيل– هو أيضاً من أكثر المركبات الطبيعية فعالية في هضم البروتينات. فمجرد ١ جم من الزينجبيان يمكن أن يهضم حتى ٢٠ رطلاً من اللحوم.

وسجل باحث دانماركي إحدى الحالات لسيدة مصابة بالالتهاب المفصلي الروماتيدي لم تجد تحسناً من استعمال الكورتيكوستيرويدات Corticosteroids التي توصف عادة لتخفيف الألم والتورم الحادث مع هذه الحالة. بدأت هذه السيدة في استعمال ٥٠ جم من الزنجبيل يومياً (هذا حوالي أونصتين أو ٢٥ ملعقة صغيرة) وفي خلال ٣٠ يوماً سجلت اختفاء الأوديما بصورة كبيرة، وبعض التخفيف للآلام. وكتب الباحث: "إن الزنجبيل أحدث تحسناً أفضل للألم والأوديما وتصلب المفاصل عن الأدوية اللاسترويدية المضادة للالتهاب".

بالطبع، ٥٠ جم من الزنجبيل في اليوم كمية كبيرة (بالتأكيد يجب عليك تجنب هذه الكمية إذا كنت حاملاً). ولكن الاستعمال التقليدي للزنجبيل لعلاج أوديما الالتهاب المفصلي وتأثير العشب

الهاضم للبروتين يجعلني أميل لأن أصدق هذا المقال. وبالمناسبة فأنا أتناول ٥٠ جم من حلوى الزنجبيل. وهي حارة عطرة متوفرة في العديد من المحلات التي تبيع المأكولات وسوف تكون هذه الطريقة سهلة لتحصل على كمية كبيرة من الزنجبيل إذا كنت ترغب في أن تجرب هذا العلاج والزنجبيل أيضاً متاح على هيئة كبسولات.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). تحتوي هذه الفاكهة على الإنزيم الهاضم للبروتين: البروملين Bromelain. يوصي مايكل موراي (المعالج بالطبيعة ومؤلف مشارك لـ Encyclopedia of Natural Medicine والعديد من الكتب المدرسية في طرق العلاج بالطبيعة والغذاء) بتناول البروملين الصافي المتاح في مخازن الغذاء الصحي لتخفيف الأوديما، خصوصاً ذلك النوع الذي تسببه جروح العمليات والإصابات. يمنع البروملين تكون الكينينات Kinins، وهي مركبات تتكون نتيجة الإلتهاب وتسبب الأوديما والألم.

ويقترح د.موري أن تكون الجرعة ٤٠٠-٥٠٠ مجم تؤخذ ٣ مرات يومياً على معدة خالية، وأنا شخصياً أحب الأناناس وتوصيتي الخاصة هي ببساطة تناول هذه الفاكهة اللذيذة بكثرة.

الكُركُم Turmeric (*Curcuma longa*). يستعمل الأطباء الأيورفيديون التقليديون في الهند الكركم والملح بنسبة ٢:١ على المناطق المصابة بالأوديما. بعضهم أيضاً يضيف الزنجبيل إلى هذا الخليط. يؤكد العلم الحديث هذه الفطنة القديمة. عندما أعطى الباحثون حيوانات التجارب زيت الكركم، وجدوا أن له تأثيراً مضاداً للالتهاب ومضاداً للأوديما ومضاداً للالتهاب المفصلي.

ويصف د.موري الكركمين -أكثر المكونات فعالية في الكركم- بأنه من أكثر المواد الطبيعية فعالية ضد الأوديما والالتهاب. ويوصي بتناول ٤٠٠ مجم من مركب الكركمين النقي ٣ مرات يومياً. مرة ثانية أقول إنني أفضل العشب ككل.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). يستعمل الناس في الهند الغربية جل (هلام) الصبار في علاج الأوديما التي يسببها احتباس الماء في الجسم. كما يشربون في البهاما عصير الصبار لهذا الغرض كما يسخن الهنود الغربيون أيضاً الأوراق المجزأة ويستعملون العصارة الداخلية الدافئة على أماكن الكدمات والأوديما.

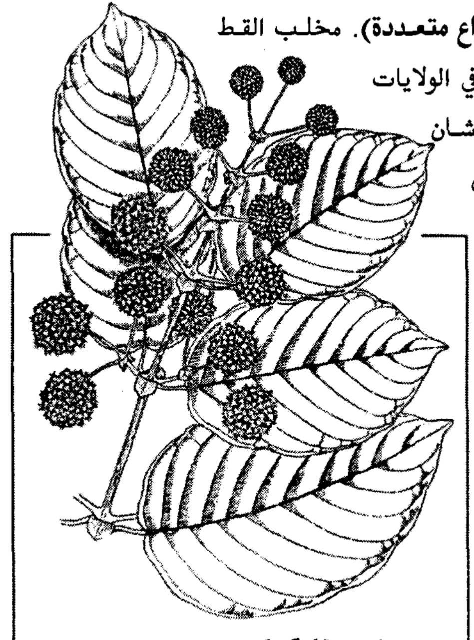
يحتوي الصبار على إنزيم البراديكينيز Bradykininase الذي يساعد على تخفيف الألم والأوديما. كما يحتوي أيضاً على لبنات المغنسيوم المضادة للهستامين لذلك يساعد العشب أيضاً على تخفيف الحكة المصاحبة لبعض أنواع الأوديما.

زهرة العُطاس Arnica (*Arnica montana*). يفضل الأطباء المثليون زهرة العطاس -تسمى أيضاً "دهان الجبل"- لعلاج الأوديما التي تسببها إصابات رياضية.

وفي الجرعات الزائدة أكثر من التي يوصي بها الأطباء المثليون نال هذا العشب استحسان اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA). أقر الخبراء الاستعمال الخارجي لزهرة العطاس لاحتباس الماء والكدمات وملخ المفاصل والالتواءات ومتاعب العضلات والمفاصل الروماتيزمية. تقترح اللجنة E استعمال ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي لعمل منقوع ليستخدم كغسول. يمكنك أيضاً أن تخفف الصبغة (جزء واحد من الصبغة لكل ٣-١٠ أجزاء من الماء) لتستعمل ككمادة.

مخلب القط Cat's claw (*Uncaria*، أنواع متعددة). مخلب القط عشب ينمو في الأمازون، وأصبحت له شعبية كبيرة في الولايات المتحدة لسبب وجيه. أرسل إلي باحثان مقالاً يناقشان فيه العديد من المركبات (جليكوزيدات حمض الكينوفيك Quinovic Acid Glycosides) التي لها خواص مضادة للالتهاب. يقترح الباحثان أن مستخلص مخلب القط كان أفضل -في تخفيف الأوديما- من الإندوميثاسين Indomethacin (إندوسين Indocin) وهو دواء قياسي لاسترويدي مضاد للالتهاب يوصف غالباً لهذا الغرض.

وتجاربي الشخصية مع مخلب القط ليست جازمة إلا أنه يمكنك أن تجربه وترى ما إذا كان سينفعك.



مخلب القط

قادم جديد من الأمازون، يحتوي على مواد يمكن أن تساعد في تخفيف الأوديما والالتهاب.

الذرة Corn (*Zea mays*). يستعمل الصينيون شوشة الذرة بنجاح لعلاج الأوديما الناتجة عن أمراض الكلى طبقاً لما ذكره عالم الأدوية الطبيعية د.ألبرت لونج. في إحدى الدراسات الصغيرة التي استمرت ٣ شهور شملت ١٢ من المصابين بأمراض الكلى، اختفى احتباس الماء تماماً في ٩ منهم وتقريباً في ٢. تم إعطاء الأشخاص

حوالي أونصتين من شواشي الذرة الجافة مرتين يومياً. شوشة الذرة فعالة تماماً مثل مدرات البول، لذلك فهي مفيدة للتخلص من الماء الزائد.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (***Taraxacum officinale***). الطرخشقون أيضاً فعال كمدر للبول، ويمكن أن تخلص الجسم من بعض السوائل الزائدة التي تسبب الأوديما. يمكنك أن تأكل الجذور والزهور والأوراق الطازجة أو تستعملها لعمل منقوع. يمكنك كذلك شراء الكبسولات.

الورد عديد الورق Multiflora rose (***Rosa multiflora***). يعتبر الورد عديد الورق عشباً ضاراً في الجزء الشرقي للولايات المتحدة. وذكرت مراجع الأدوية الصينية العشب كعلاج جيد للأوديما. يمكنك أن تجرب المنقوع مستعملاً ٢–٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي.

الإبرة الأسبانية Spanish needles (***Bidens pilosa***). هذا النبات ينتسب لنفس العائلة النباتية للأقحوان. وهو علاج شعبي شائع في تايوان لكل الأمراض من الأنفلونزا وحتى التهاب الكبد. وفي إحدى الدراسات على الحيوانات المعملية أوضح العلماء التايوانيون أن هذا العشب له تأثير مضاد للأوديما ومضاد للالتهاب. وما زال البحث العلمي مطلوباً هنا، ولكني أطمح في المزيد من المقالات عن فعاليتها.

الإيدز

كان شخصاً يائساً على وشك الموت بمرض الإيدز (نقص المناعة المكتسبة) AIDS. كان الجسد ضعيفاً وقد ذهبت نقوده، وجاءني صديق يسألني "ما الذي يمكننا فعله؟".

لقد جربوا كل الطرق العلاجية المتاحة، ولكن عدد خلايا "ت" T-Cells في المريض بالإيدز لا يزال يتناقص. إن خلايا "ت" هي جزء من الجهاز المناعي. وعندما يصاب الشخص بالإيدز، فإن الفيروس يطرد خلايا "ت" إلى الخارج تاركة هذا الشخص عرضة لأنواع متعددة من العدوى الانتهازية.

لقد أجبته بإجابتي الخالدة: "أنا لست طبيباً، أنا أتعامل بالأعشاب. إنني لا أكتب وصفات طبية".

صاح الصديق: "ولكن يا جيم، ماذا كنت ستفعل إذا أصبت بالإيدز؟ يجب أن يكون هناك شيء من الأعشاب سوف تستخدمه".

الوسائل العشبية

في الواقع هناك العديد من الأشياء، وقد تشاورت معه بشأنها. إذا أصبت بالإيدز، فسوف أعد مشروباً يحتوي على عشبة القديس يوحنا، وعطر النعناع، والقلاع، والزوفا وأقوم بتحليته باستخدام عرق السوس. وربما أستمر في تناول منبهات جهاز المناعة المؤكدة، مثل الردبكية والأستراجالس، رغم أن استخدامها لم يعد على نطاق واسع. وفي النهاية سوف أتناول الكثير من الثوم والبصل.

لم أعرف ما إذا كان هذا الشخص المريض بالإيدز قد جرب أياً من مقترحاتي، لأنني لم أسمع عن صديقه ثانية. ربما كان هو صديقه وكان يسأل لنفسه.

الأعشاب بالطبع لا يمكنها شفاء الإيدز. أي شخص يصاب بفيروس مرض نقص المناعة الذي يسبب هذا المرض يجب أن يكون تحت الإشراف الطبي. إن جمع الأدوية الجديدة لعلاج هذا الفيروس معاً قد قلل من وجود هذا الفيروس في الجسم وساعد في إطالة الحياة. والعديد من العدوى الانتهازية وخاصة الالتهاب الرئوي المصاحب للإيدز يمكن منعها وعلاجها.

ولكن بالإضافة إلى العلاج الذي يكتبه الأطباء، فإنني أقترح أيضاً أن الأشخاص الذين لديهم إيجابية لفيروس الإيدز أن يجربوا بعض الأعشاب التي تنبه جهاز المناعة. أعتقد أنها ستقوم بمساعدتهم. يجب أن تكون عالماً مع ذلك بأن بعض الأبحاث تتوقع أن تحفيز جهاز المناعة سوف يزيد من ضراوة فيروس الإيدز في مقابل ذلك. ولكن اعتماداً على المعلومات المتاحة حالياً، فإنني لا أجد هذه الرؤية صائبة.

أنا شخصياً، سوف ألجأ إلى نظام غذائي وأسلوب محفز للمناعة، وخاصة إذا وجدت أن خلايا "ت" الخاصة بي تستجيب جيداً بزيادة العدد. إنني أشجع أي مصاب بمرض الإيدز أن ينحي البحث الأخير جانباً وأن يعمل اعتماداً على المشاهدات الجيدة الأخيرة.

الصيدلية الخضراء للإيدز

ناقش مع طبيبك المعالج أي عشب سوف تستخدمه بأي وسيلة. هنا العديد من الأعشاب التي ربما تفيد.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). مشروب عرق السوس نشط ضد العديد من الفيروسات. إن المادة الفعالة في عرق السوس (الجليسريزين Glycrrhizin) يمكنها إحباط عدد من العمليات التي يتضمنها تكاثر الفيروسات، مثل مقدرة الفيروس على اختراق خلايا المضيف وتغيير مادتها الوراثية.

في الأبحاث، هناك دلائل على أن مادة الجليسريزين تثبط من نمو الفيروس الخاص بالإيدز في أنابيب الاختبار. القليل من التجارب الإكلينيكية وصلت لنفس النتائج.

في إحدى الدراسات التي أجريت على أشخاص موجبين لفيروس الإيدز ولكن بدون أعراض الإيدز، زعم العلماء اليابانيون أن مادة الجليسريزين أجلت ظهور الأعراض المرتبطة بمرض الإيدز لديهم.

وفي تقرير آخر عند إعطاء مرضى بسيولة الدم أصيبوا بالإيدز من عمليات نقل الدم، جليسريزين لأكثر من شهر، وجد أن كمية الفيروس تتناقص في الدم خلال هذا الشهر بشكل ملحوظ مما أدى إلى احتمال أن هذا المركب العشبي ربما يحد من تكاثر الفيروس في الإنسان.

في النهاية يبدو أن مادة الجليسريزين تقلل من الأعراض الجانبية لأدوية علاج الفيروس.

إذا أصبت بالإيدز، فسوف أضيف قطعة بوزن نصف أونصة من جذور عرق السوس إلى أي نوع من المشروبات التي أستخدمها، أو ربما أمضغ الجذور. بعض الناس ربما يفضل تناول المستحضرات التجارية العيارية عدة مرات يومياً.

بينما عرق السوس ومستخلصاته آمنة للاستخدام العادي بكميات متوسطة –حتى ٣ أكواب من المشروب يومياً– فإن استخدامه على المدى الطويل أو تناول كمية كبيرة منه يمكن أن يؤدي لصداع وخمول واحتجاز الماء والصوديوم في الجسم، وزيادة في إفراز البوتاسيوم مع ارتفاع ضغط الدم.

عطر النَّعْناع Oregano (*Origanum vulgare*)، والقَلاع Self-heal (*Prunella vulgaris*). العديد من حالات وفيات الإيدز حدثت بسبب عملية تسبب توتر الأكسدة حسب رأي باحث الإيدز من نيويورك هوارد جرين سبان، دكتوراه في الطب. هذا النوع من التوتر يحدث نتيجة التدمير الملحوظ في خلايا الجسم بسبب جزيئات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الشوارد الحرة.

يرى د.جرينسبان أن زيادة تعاطي مضادات الأكسدة يمكنها الحفاظ على كفاءة جهاز المناعة في هؤلاء الموجبين لفيروس الإيدز (مضادات الأكسدة هي مواد تقاوم الشوارد الحرة بأن تعادل مقدرتها

على تدمير الخلايا)؛ وأسبابه مقنعة. إذا أصبت بمرض الإيدز، فسوف أشرب الكثير من المشروبات المضادة للأكسدة وخاصة المصنوعة من نبات الشافية وعطر النعناع، وهي الأعشاب التي تحتوي على أعلى نسبة مضادات أكسدة بين ٦٠ عشباً قمت بدراستها في هذا الصدد. من الأفضل تحلية هذه المشروبات بعرق السوس لتحسين النكهة والحصول على فوائد إضافية من الجليسريزين.

طبق البامية بالأرقطيون

كل المكونات التي يتضمنها هذا الطبق اللذيذ من الخضراوات تساعد على مقاومة جهاز المناعة للفيروسات، وقد وجد الباحثون أن الأرقطيون له خواص مهاجمة لفيروس الإيدز بصفة خاصة.

٣ أكواب من الماء
كوب من أعواد الأرقطيون الطازجة، مقطعة
بصلة، مقطعة
٥ فصوص ثوم، مهروسة
نصف كوب بامية طازجة، جاهزة للطهي
ملح
فلفل
كركم

ضع الماء والأرقطيون والبصل والثوم والبامية في إناء متسع فوق حرارة عالية واتركها لتغلي. قلل من الحرارة ثم غطِ الإناء واتركه حتى تنضج الخضر. أضف الملح والفلفل والكركم للمذاق.

تكفي لصنع طبقين

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). هذا العشب يحتوي على هيبريسين Hypericin، وهيبريسين كاذب Pseudohypericin وهما من المواد المضادة للفيروسات. وهما من المواد النشطة ضد فيروس الإيدز، على الأقل في أنابيب الاختبار. في الواقع تم استخدام خليط من مادة هيبريسين وعديد من المستخلصات الأخرى كعلاج لعدوى فيروس سيتوميجالوفيروس، وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرضى الإيدز.

يبدو أن هناك مجهوداً شاقاً ينتظر الباحثون قبل أن يستطيعوا إدراك القيمة العلاجية الكاملة لهذين المركبين في علاج الإيدز. إن مادة هيبريسين الكاذبة تبين أنها تقلل من انتشار فيروس الإيدز في

أنابيب الاختبار وعلى حيوانات المعامل. بينما القليل من الدراسات على مرضى الإيدز، قد توقعت بعض الفائدة من مادة هيبريسين، فإن الحقائق مشكوك فيها، وسوف نحتاج للانتظار حتى نرى النتائج.

في نفس الوقت يمكنك تجربة عشبة القديس يوحنا. إنني أستخدم صبغة مصنوعة من العشب الكامل وأستخدم ١٠-٣٠ نقطة في عصير عدة مرات يومياً.

إن عشبة القديس يوحنا تحتوي على مثبطات MAOI. الأشخاص الذين يستخدمون مثبطات MAOI أو الأعشاب التي تحتوي عليها بشكل منتظم يحتاجون لتجنب أطعمة معينة (المشروبات الكحولية والأطعمة المدخنة والمخللات) والأدوية التي تعالج البرد وحمى القش وأمفيتامين والمخدرات وتربتوفان وتيروسين. يجب ألا تتناولي عشبة القديس يوحنا إذا كنت حاملاً، ويجب تجنب أشعة الشمس الشديدة أثناء استخدامه، نظراً لأن هذا العشب يجعل الجلد أكثر حساسية للشمس.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). هناك بعض الدلائل على مركب أسيمانان Acemannan وهو مادة تنبه جهاز المناعة بقوة وتوجد في الصبار، ربما تكون ذات فائدة في علاج الإيدز.

في الدراسات التي أجريت في أنابيب الاختبار، وجد أن مادة أسيمانان فعالة ضد فيروس الإيدز، وربما تقلل الاحتياج إلى أدوية الإيدز التي يشار إليها باسم AZT وبالتالي تقل الأعراض الجانبية لهذا العلاج القوي.

إن الجرعة الموصى بها من مادة أسيمانان تصل حتى ٢٥٠ مجم ٤ مرات يومياً. الجرعات الكبيرة (حتى ١٠٠٠ مجم لكل كجم من وزن الجسم يومياً) لم تسبب تأثيرات سامة على الكلاب والفئران. وحسب تقرير الهيئة الأمريكية لأبحاث الإيدز "إن المحاولات المرشدة لم تعكس أي تأثيرات سامة على الإنسان".

حوالي لتر من عصير الصبار يعطيك ١٦٠٠ مجم من مادة أسيمانان. أنا شخصياً غير متخيل أن أشرب حوالي لتر من عصير الصبار يومياً. ولكن إذا كنت أعاني من الإيدز، فربما يتغير رأيي. يمكنك شراء العصير من معظم متاجر بعض الأغذية الصحية. ولكن لا تحاول تحضيره بنفسك. إن العصير يمكنه أن يكون ذا تأثير ملين شديد إذا لم يعد جيداً.

الأسْتراجَالُس Astragalus (*Astragalus*، أنواع متعددة). يعرف في الصين باسم هوانج كي، وهذا العشب المعزز لجهاز المناعة هو الرد الأسيوي على نبات الردبكية الأمريكي.

ليس للأستراجالس تأثير معروف ضد فيروس الإيدز، ولكنه آمن. إذا أصبت به، فسوف أتناوله بسبب الفائدة المشكوك فيها بخصوص نشاطه كمضاد قوي للفيروسات من أنواع مختلفة.

في واحدة من الدراسات، أظهرت التحاليل الخاصة بـ ١٠ من المرضى بإصابات فيروسية خطيرة انخفاض مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة NKCs في أجسامهم. وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم الميكروبات المسببة للأمراض. تم إعطاء هؤلاء المرضى مستخلص الأستراجالس بالحقن لمدة ٤ أشهر. بالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا مستخلص الأستراجالس، فإن مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة قد ازداد بشكل واضح، كما زادت بقية مكونات جهاز المناعة وتحسنت الأعراض المرضية. أنا أعتقد أن المستحضرات التي نتناولها بالفم لها نفس التأثير.

زهرة سوزان ذات العيون السوداء Black-eyed Susan (*Rudbeckia*، أنواع متعددة). اعتماداً على الاستخدام التقليدي لها، كنت أتخيل لسنوات أن زهرة ولاية ميريلاند، سوزان ذات العيون السوداء، ربما تكون منبهة لجهاز المناعة مثل الأنواع العديدة من عشب الردبكية. تأكد اعتقادي عندما قرأت تقريراً عن أحد الأبحاث يقول إن مستخلص الجذور من هذا النبات يعتبر من المنبهات القوية التي تحفز جهاز المناعة أكثر من مستخلص الردبكية.

إذا أصبت بالإيدز، فسوف أصنع مشروباً من ٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي وأشرب كوباً أو اثنين ٣ مرات يومياً.

الشَوْكَة المُبارَكَة Blessed thistle (*Cnicus benedictus*). المركبات الموجودة في هذا النبات تبين أن لها تأثيرات مضادة لفيروس الإيدز. إنني لا أتردد في عمل مشروب مصنوع من ٥ ملاعق صغيرة من هذا العشب في كوب ماء مغلي وأشربه ٢–٣ مرات يومياً.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). كشفت الدراسات الطبية أن الثوم فعال ضد العديد من الإصابات الانتهازية التي تصاحب مرض الإيدز وتشمل الهربس والالتهاب الرئوي الذي يسمى نيموسستس. وقد وجد الباحثون أيضاً أن مركب أجيون الموجود في الثوم ربما يمنع أو يقلل انتشار فيروس الإيدز في الجسم.

إن تناول ٣–٥ فصوص من الثوم يومياً يساعد في منع العدوى الانتهازية كما أوصى خبير الأعشاب سوبهوتي دارماننداً، دكتوراه في الصيدلة، ومدير مشروع تعزيز المناعة في بورتلاند، أوريجون ومؤلف كتاب Garlic as the Central Herb Therapy for AIDS.

الأرْقِطيون Burdock (*Arctium lappa*). حسب المنشور في Lawrence Review of Natural Products، وهو نشرة محترمة، فإن الأرقطيون سواء كان في شكل عصير أو مستخلص له نشاط ضد فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار. منذ وقت قصير تمتعت بطبق لذيذ يسمى البامية بالأرقطيون، وقد ذكرت طريقة تحضيره في هذا الفصل.

الأرقطيون

يحتوي على مواد ربما تكون نشطة، ضد فيروس الإيدز.

الردبكية Echinacea

(*Echinacea*، أنواع متعددة). تعرف باسم الزهرة المخروطية أيضاً. إن هذا النبات الفطري الذي يشبه زهرة الربيع في الوادي العظيم هو واحد من أفضل محفزات جهاز المناعة من بين الأعشاب. ويبدو أن المادة الفعالة فيه هي حمض الكافيك وحمض الشيكوريك بالإضافة إلى مادة الإكينيسين Echinacein، كل منها ذات خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للإنترفيرون Interferon وهو المركب الخاص الذي يكونه الجسم لمقاومة الفيروسات. تشير الدلائل الحديثة إلى احتمال كبير لاستخدام حمض الشيكوريك كعلاج للإيدز.

كما يزيد نبات الردبكية من مستوى أحد المركبات المعالجة الخاصة بالجسم والمعروف باسم البروبردين Properdin. إنه يساعد كرات الدم البيضاء المهاجمة للعدوى على الوصول لأماكن الإصابة في الجسم. هناك بعض الاختلاف حول أي من الفصائل الثلاثة لنبات الردبكية أكثر فعالية. متخصص الأعشاب بول برجز مؤلف كتاب Medical Herbalism يقترح خلط الثلاثة أنواع. إنني أوافقه على ذلك.

إذا أصبت بالإيدز، فإنني لن أتردد في عمل مشروب مكون من ٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي وأشربه مرتين أو ثلاثة يومياً. ولكن بالنسبة لمعظم الناس، فإنه من السهل وضع قطارة ممتلئة من الصبغة في العصير عدة مرات يومياً. بالرغم من أن النبات قد يسبب تنميلاً أو وخزاً في اللسان مؤقتاً، فإنه غير ضار.

معظم خبراء الأعشاب لا ينصحون بتناول الردبكية يومياً، إنهم يصرون على أن جهاز المناعة يتعود على العشب وبالتالي تقل مقدرة العشب على تنبيه جهاز المناعة. إذا أصبت بالإيدز، فمن المحتمل أن أتناول الردبكية يومياً لمدة أسبوع أو اثنين ثم أتوقف عن تناولها عدة أيام ثم أعود إليها، وهكذا.

الزُوفا Hyssop (*Hyssopus officinalis*). يحتوي مشروب هذا النبات على مركب يسمى مار-١٠ MAR-10. وقد بينت الدراسات أن هذا المركب يثبط تكاثر فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار بدون التسبب في أذى الخلايا السليمة. وقد توقع الباحثون الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أن نبات الزوفا ربما يكون مفيداً في علاج مرضى الإيدز.

إن الوقت لا يزال مبكراً كي نتأكد، ولكنني لم أجد أي تقرير يبين أن الزوفا يسبب أي مشاكل حتى في الجرعات الكبيرة. إذا كنت موجباً لفيروس الإيدز، فسوف أخلط القليل من ملاعق صغيرة من العشب الجاف داخل مشروب الأعشاب الخاص بي.

الزُوفا

عضو آخر من عائلة النعناع الممتدة، لقد كان يستخدم في تنقية الهواء في القرن ١٧ في أوروبا.

البصل Onion (*Allium cepa*). إن البصل واحد من أفضل المصادر لمادة الكيرستين Quercetin المضادة للأكسدة، وهي أكثر ما تكون تركيزاً في قشرة البصل. والبصل أيضاً من أقارب الثوم وله العديد من نفس الخواص المضادة للفيروسات.

إذا أصبت بالإيدز، فسوف أتناول الكثير من البصل. ومتى أطهو طعاماً أو حساء باستخدام البصل فإنني أترك القشرة لأحصل على كل الفائدة من مادة الكيرستين. (يمكنك نزع القشرة قبل تقديم الطعام).

الكُمَّثرَى Pear (*Pyrus communis*). إذا كنت مصاباً بالإيدز، فسوف أتناول الكمثرى يومياً. هذه الفاكهة واحدة من أفضل المصادر لحمضي الكافيك والكلورجينك. حمض الكافيك يحفز جهاز المناعة وقد وجد الباحثون أن حمض الكلورجينك له نشاط مضاد لفيروس الإيدز. (هذه المركبات موجودة أيضاً في التفاح ولكن بنسب أقل).

البلسان Elderberry (*Sambucus nigra*). هذا النبات له سمعة قديمة كعلاج للفيروسات، وقد تمت دراسته لاختبار النشاط ضد فيروس الإيدز. إنني أعتقد أن له بعض النشاط ضد الإيدز. وإذا أصبت بمرض الإيدز، فإنني سوف أتناول الكثير من هذا النبات هذا النبات ينتشر في أمريكا، وقد تصنع الفاكهة أحياناً لتصبح مربى وجيلي. اختر ألطف طريقة لتناول دوائك.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). إن زيت هذا العشب غني بحمض الجاما–لينولينيك GLA. في الدراسات التي أجراها الباحثون في تنزانيا، وجد أن العمر المتوقع للأشخاص الذين كانوا موجبين لفيروس الإيدز كان أكثر من الضعف عند إضافة حمض الجاما–لينولينيك والزيوت المفيدة المعروفة باسم الأحماض الدهنية أوميجا–٣ إلى طعامهم.

حمض الجاما–لينولينيك يمكن الحصول عليه من ٤ نباتات مختلفة: الأخدرية، ولسان الثور، والزبيب، وحشيشة الدينار. معظم الناس تتناول ٢–٤ كبسولات من زيت الأخدرية يومياً. ولكن ماذا أفعل أنا؟ إنني أطحن البذور وأضيفها إلى خبز الذرة أو الحساء. الأسماك من أفضل المصادر لمادة أوميجا–٣، ولكن يمكنك الحصول عليها من مصادر نباتية أيضاً مثل زيت الكتان وزبدة المكسرات والجوز والرجلة. (هذه ملاحظة للنباتيين).

خَرَزُ الصُّخور Iceland moss (*Cetraria islandica*). وجد العلماء بجامعة إلينوي أن بعض المركبات المستخلصة من هذا النبات تحبط أحد الإنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز. إن أدوية مرض الإيدز مثل AZT وغيرها التي أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تؤدي نفس العمل، ولكن اتضح أن الأدوية سامة ولا تحبط نشاط الفيروس بالكامل.

ولكن مكونات خرز الصخور، من ناحية أخرى، وجد أنها غير سامة في الدراسات المعملية بالنسبة للخلايا. إنني أشعر أن هذا طعام علاجي آمن ولا أتردد في إضافته إلى الحساء أو السلطة.

فواكه وخضروات متنوعة. بالإضافة إلى مجموعة الأعشاب التي ذكرت في هذا الفصل، فإنني أود أن ألفت الانتباه إلى التغذية وتناول الكثير من الخضراوات والفاكهة. بينت دراسة أجريت بواسطة

الباحثين في جامعة كاليفورنيا أن الأشخاص الموجبين لفيروس الإيدز إذا تناولوا الفواكه والخضر، فإن ذلك يقلل من احتمال إصابتهم بالعدوى الانتهازية المصاحبة لمرض الإيدز.

- **عقيدات البقول (الحبيبات البقولية).** إذا كنت أستخدم العقاقير الدوائية للإيدز مثل AZT، فإنني يجب أن أتناول القليل من العقد البقولية حيث تنتشر عقد صغيرة من البكتريا على جذور معظمها.

وجد أن هذه العقد البقولية هي أفضل مصدر نباتي لمركب يسمى حديد الدم. لقد بينت الدراسات أن هذه المادة تزيد من نشاط أدوية علاج الإيدز مثل AZT ضد الفيروس. إنني لم أشهد أبداً العقد البقولية تباع، ولكن تنمو عندي الكثير من أنواع الفول ولن أزيل الجذور منها، وسأتناولها كنوع من الكبسولات طالما أنا متأكد أن هذه العقد مفيدة. ليس هناك استمتاع بهذا العمل لأن طعمها غير لذيذ. ولكن هذه هي الطريقة الطبيعية لعدم تشجيعنا على تناول جرعات زائدة من هذه العقد الغنية بالحديد. بالطبع إذا أخبرك طبيبك أنك تعاني من زيادة نسبة الحديد، يجب تجنب هذا العلاج.

- **فيتامينات ومعادن.** تتوقع الدراسات أن استخدام التغذية لزيادة كفاءة جهاز المناعة ربما يطيل حياة المرضى بالإيدز بالمثل كما تفعل الأدوية التي تستخدم لعلاج المرضى.

مضادات الأكسدة يوصى بها بصفة خاصة وتتضمن فيتاميني "جـ" و"هـ"، والمغذيات الشبيهة بفيتامين "أ"، والبيتا كاروتين، وليكوبين، ومعدن السيلنيوم. السيلنيوم ينتشر في مكسرات البرازيل ويمكن الحصول عليه من الفواكه والخضر والمكسرات والحبوب الكاملة. إنني شخصياً أفضل الطعام للحصول على المكملات المغذية ولكن هذه المغذيات متاحة في المكملات التي تباع تجارياً بالتأكيد. إذا كنت مصاباً بالإيدز، فسوف أستشير أخصائي في التغذية الطبية بالطبع.

البرود الجنسي عند النساء

هناك طبيبة لا أتذكر اسمها الآن ألفت كتاباً عن العديد من الأعشاب التي تتعلق بإثارة الرغبة الحسية. وهذه السيدة شديدة التحمس لنبات داميانة وهو عشب ينمو في المكسيك والغرب الجنوبي وله تاريخ فولكلوري في استخدامه كمنبه جنسي حتى إن اسمه اللاتيني يحمل هذا المعنى. هذا هو بعض ما كتبته عنه: "إن السيدات في المكسيك قد تعودن منذ زمن بعيد على تناول مشروب داميانة قبل

الذهاب للسرير بساعتين لإعداد أنفسهن للرجال، كما أن هذا العشب معروف عنه أنه يثير أحلاماً عاطفية عند شربه قبل النوم".

هذه الطبيبة ليست هي الوحيدة التي تكلمت عن نبات داميانة كمحفز للنشاط الجنسي. لقد سمعت ستة من متخصصي الأعشاب يذكرونه بأنه محفز للمزاج ومغرٍ للذهاب للسرير.

إن جملاً مثل هذه تؤدي إلى بيع الكثير من هذا النبات، وهذا جزء من المشكلة. إن الطبيبة محل تساؤل لأنها تكسب من بيع هذا العشب. تقريباً في كل عدد من إحدى الجرائد المهنية، تظهر صورتها بجوار هذا النبات وتقول: "حسب خبرتي فإن أكثر المواد فعالية وأماناً للسيدات هي عشب داميانة المحفز للنشاط الجنسي" كما تقول أيضاً: "لقد أحرزت نجاحاً كبيراً مع عدد من الحالات. إنه آمن وفعال". والآن، ليس هناك شيء خطأ أن تبيع منتجاً تثق به. ولكن عندما يقف الطبيب ليعلن عن مثيرات للرغبة الجنسية لا زالت موضع خلاف ومثيرة للجدل ويبيعها أيضاً، فهذا ما يجعلك ذاهلاً.

نبات داميانة مثير للجدل والخلاف حوله. الكثير من الصيادلة الذين يعملون في المنتجات الطبيعية، ومنهم فارو تيلور، دكتوراه في الصيدلة، والعميد والأستاذ الفخري لعلم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا، يصر على أن مزاعم منبهات الرغبة الجنسية الخاصة بنبات داميانة مجرد خدعة على الرغم من اسمه اللاتيني.

الداميانة

هذا العشب المثير للجدل من الجنوب الغربي اكتسب سمعة طيبة كمنبه جنسي.

أنا شخصياً لم أقرر شيئاً بالنسبة للداميانة. ليس هناك بحث حقيقي يدعم هذه السمعة المشهورة بها ولكن أيضاً كنت قد تحدثت منذ وقت طويل مع سيدة شابة ذكرت أن هذا العشب كانت نتائجه جيدة جداً لها، كما أثنى زوجها على هذا العشب أيضاً.

كما أنني لم أقرأ أية تقارير عن حالات تسمم بهذا النبات، ولذلك إذا أحببت تجربته، هيا. السيدة الشابة التي تحدثت إليها كانت تستخدم مشروباً مصنوعاً من حوالي ملعقة كبيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي. ويبدو أن هذه الجرعة كانت مناسبة لإسعادها.

عند فقد الاهتمام أو الرغبة

أي شخص سواء رجل أو سيدة يمكن أن يفقد الاهتمام بالجنس. عند السيدات كانت تسمى هذه الظروف باسم البرود، ولكن المعالجين أسقطوا هذا اللفظ الجامد لصالح لفظ آخر هو فقد الميل الحسي أو قلة الرغبة الجنسية Inhibited Sexual Desire.

العديد من العوامل يمكن أن تؤدي إلى فقدان الرغبة، ومنها التعب، أو الإصابات، أو الضغوط العصبية (خاصة الناتجة عن مشاكل العلاقة الزوجية)، أو تناول المشروبات الكحولية، أو الكثير من الأدوية الطبية، خاصة مضادات الاكتئاب. إنني أقترح عليك قبل الذهاب للمعالج النفسي أو اعتبار نفسك فاقداً للرغبة الحسية، أن تكتب قائمة بأسماء كل الأدوية التي تستخدمها سواء بوصفة طبية، أو أدوية فوق الرف. ثم احمل هذه القائمة إلى طبيبك، واسأله إذا كان أحد منها له أعراض جانبية تؤثر على حياتك العاطفية. وإذا كانت الإجابة بنعم، فاستفسر منه عن إمكانية استبداله بدواء آخر ليس له هذه الأعراض الجانبية.

الصيدلية الخضراء للبرود الجنسي

بمجرد أن تستبعد الأسباب التي تجعلك لا تشعر بالنشاط الجنسي، حاول تجربة بعض الوسائل النباتية.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). يرى الصينيون أن هذا العشب المسمى عندهم دانج كيو، له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسنج على الرجال؛ إنه عشب لكل الأغراض فهو مقوٍ جنسي وتناسلي. عشب حشيشة الملائكة الصينية من أكثر الأعشاب استخداماً في طب النساء الصيني بسبب سمعته كمنشط جنسي. تضاف ٣-٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور إلى ثُمن جالون ماء مغلي. تشرب النساء حتى ٣ أكواب من هذا المشروب يومياً. (لا تتناولي هذا العشب إذا كنت حاملاً).

الجِنْسنج Ginseng (*Panax*، أنواع متعددة). رغم أن نبات الجنسنج معروف لسنوات طويلة كمنشط جنسي للرجال، فإنني قد قرأت تقريراً عن سيدات شعروا بأنهن قد تحسَّن من ناحية الاستجابة الحسية بعد استخدامه. الآن يصف العديد من خبراء الأعشاب الجنسنج لعلاج فقد النشاط الجنسي عند النساء. هذا العشب يعتبر غالي الثمن، ولذلك يستخدمه القليل من الناس كثيراً. الجرعة المثالية هي نصف ملعقة صغيرة أو مثلها من الصبغة توضع في العصير.

الكَبْـراش Quebracho (*Aspidosperma quebracho-blanco*). هـذا العشـب مـن أكثر النباتات شهرة في مجال المنبهات الجنسية في أمريكا الجنوبية. إنه يحتوي على مادة اليوهيمبين Yohimbine، وهي المادة الفعالة في نبات يوهيمب. لقد كنت أعتقـد دائمـاً أن اليوهيمـب والكـبراش منشطات جنسية للرجال، ولكن المعالج الجنسـي مـن أطلانطـا، روجـر لـيبي، دكتـوراه في الصـيدلة، ومؤلف Sex from Aah to Zipper: A Delightful Glossary of Love, Lust and Laughter يشجع النساء على استخدام هذين العشبين في حالة ضعف الرغبة الجنسية.

إن الخواص الكيميائية في هذا النبات الطبي حسب معتقدات د.ليبي تعمـل علـى البظـر حيـث تجعله محتقناً بالدم، مما يحفز الرغبة الجنسية. ولكن لا تتناولي هـذا العشـب إذا كنـت تعـانين مـن ارتفاع ضغط الدم، وإذا عانيت من أي أعراض جانبية، مثل الدوران، فلا تستخدميه ثانية.

اليوهيمب Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*). إذا كان دكتور لـيبي علـى حـق، فإن هذا العشب يفعل ما هو أكثر من زيادة الانتصاب عند الرجـل. إن إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكيـة FDA قد صدقت على عقاقير طبية تعتمد على مادة اليوهيمبين Yohimbine كمحفزة للانتصاب.

إذا كان هذا العشب يزيد من تدفق الدم إلى العضو الذكري وهو ما يفعله فعلاً، فإنني أتخيل أنه يفعل نفس الشيء بالنسبة للبظر.

ولكـن تنـاول عشـب اليوهيمـب مصـحوب بـبعض المشـاكل، لأنـه يسـبب عـدداً مـن الأعـراض الجانبية، ومنها ارتفاع ضغط الدم. وهذه هي واحدة من الحالات القليلة الـتي أنصـح فيهـا باسـتخدام المركب (يوهمبين) المستخلص من العشب بـدلاً مـن العشـب نفسـه. إذا أحببـت تجربـة اليـوهيمبين، فاطلبي من طبيبك المعالج وصفة طبية. بالطبع عليكِ الإجابـة عـن بعـض التسـاؤلات لأن هـذا المركـب عادة يوصف للرجال. ربما يساعدك أن تحملي هذا الكتاب معك حتى تستطيعي الإجابة.

الينسون Anise (*Pimpinella anisum*). الينسون غني بمركب الأنيثول ذي التأثير الشـبيه بالهرمونات الجنسية النسائية الإستروجين. إن له تاريخاً طويلاً كمدر للبن وتحسـين الـدورة الشـهرية وتسهيل عملية الولادة وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء. بعض العلماء يقول إن الإستروجين ليس لـه دور في النشاط الجنسـي ولكـني أعتقـد أن الإسـتروجين النبـاتي Phytoestrogens ينشـط الرغبـة في الحياة بصفة عامة والرغبة الجنسية بصفة خاصة عند النساء.

الشيكولاته Chocolate (*Theobroma cacao*). الشيكولاته فعلاً تفرز مسـتوى كيميائيـات الجسم التي تجعلك تشعر بالسعادة حسب تقريـر ديـبرا ووترهـاوس، مؤلفـة كتـاب Why Women

Crave Chocolate. وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقل العصبي سيروتونين والإندورفين الذي يسكن الألم ويحسن المزاج. والنتيجة كما تقول هي أن: "كل كيميائيات المخ توجه إلى مستويات مثالية من أجل مزاج إيجابي وطاقة متجددة". نشرت Chemical and Engineering News أن "الشيكولاته ربما تشبه الماريجوانا في المخ". إنني لا أفكر فيها حتى هذه الدرجة، ولكن ليس هناك ما يمنع من تناول القليل من الشيكولاته قبل الجماع.

الكولا Cola (*Cola nitida*). تستخدم الكولا كمنشط جنسي في جامايكا والمجتمعات التقليدية في غرب أفريقيا. يحتوي العشب على مواد منبهة هي ثيوبرومين وكولانين بالإضافة إلى الكافيين. تحتوي القهوة بالطبع على نسبة عالية من الكافيين وقد اعتبرت منشطاً جنسياً في البلاد العربية لقرون.

الإبيميديوم Epimedium (*Epimedium*، **أنواع متعددة**). هذا النبات ذو الأوراق الضيقة التي تشبه القلوب يحسن الكفاءة الجنسية في ذكور الحيوانات في العديد من التجارب حسب تقرير الصيدلي ألبرت لونج، دكتوراه في الصيدلة، بالإضافة إلى خبير الأعشاب ستيفن نوستر من أركنساس. إن له خواص تشبه هرمونات الذكورة. والمعروف أن هرمونات الذكورة متضمنة في الرغبة الجنسية عند الرجال والنساء وهذا العشب ينبه الرغبة الجنسية عند السيدات اللاتي يعانين من نقص في هرمونات الذكورة.

ربما لهذا السبب يسميه الصينيون يان-يانج لأنه يعطي هرمونات الذكر إلى الأنثى. لقد جربت هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ١-٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف، وأشرب كوباً واحداً يومياً لا أكثر. الكثيرون من الأمريكيين قد جربوا هذا العشب ولكن أوراقه تؤكل في أسيا.

رغم أن العشب يستورد إلى أمريكا، فإنه غير متاح دائماً، ولذلك ربما تجد بعض الصعوبة في العثور عليه. إنني أتوقع أن يكون أكثر انتشاراً بعد ذلك.

الشَّمار Fennel (*Foeniculum vulgare*). يزيد من الرغبة الجنسية لكل من الذكر والأنثى من الجرذان كما ذكرت النشرة المحترمة Lawrence Review of Natural Products. يحتوي النبات على مركبات تعمل مثل هرمونات الأنثى وهي الإستروجين واستخدم لقرون لزيادة إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات. ربما تحبين تجربته كمنشط جنسي. لا تستخدمي زيت الشمار. إذا كانت السيدة حاملاً، فربما يسبب لها الإجهاض، كما أن الجرعات الزائدة عن ملعقة صغيرة ربما تكون سامة.

الحلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). كانت تُقدم لنساء الحرملك لتعطيهن الجسم المفعم بالصحة على نحو جذاب. كما أن الحلبة ذات تأثير يشبه الإستروجين النشط حيث تزيد من حجم الصدر وتساعد على إدرار اللبن بالنسبة للأمهات المرضعات. إن مركب ليديا بينك هام، وهو المقوي الذي ظهر في القرن ١٩ للسيدات يحتوي على بذور الحلبة مع العديد من الأعشاب الأخرى والكحول.

ربما لا يعرف الأطباء الآن ليديا بينك هام. ولكنهم يصفون الإستروجين للنساء عند الاقتراب من مرحلة انقطاع الدورة الشهرية. من آثار الإستروجين أنه يساعد على عدم جفاف المهبل وبالتالي يجعل الجماع أكثر راحة. دعنا نواجه الأمر، إن الألم عند المعاشرة الجنسية كفيل بإحباط الرغبة. (إنه يشبه ليديا بينك هام الذي كان يستخدم في الماضي على أنه علاج هرموني تعويضي).

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). في إحدى الرحلات إلى بيرو، وجدت السيدات في الأسواق يبعن الزنجبيل (الحار) ليدفئ النساء (الباردات). ليس عندي ادعاءات علمية بهذا الشأن، ولكن من المحتمل أن الزنجبيل لا يسبب أذى، كما أنه لذيذ، ولذلك يمكنك تجربته.

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*). مثل الحلبة تماماً يحتوي على الإستروجين النباتي Phytoestrogens، وله تاريخ فولكلوري من الاستخدام في تخفيف الدورة الشهرية وزيادة إدرار اللبن، ويسهل من عملية الولادة ويزيد الرغبة الجنسية عند النساء.

البَلْمِيْط المنشاري Saw palmetto (*Serenoa repens*). في القرن ١٩ كان خبراء الأعشاب يصفون البلميط المنشاري كمنشط للنساء ولاستعادة الحيوية. اليوم يستخدم العشب أساساً للرجل ليسبب انكماش غدة البروستاتا المتضخمة.

بعض الأبحاث أكدت أن مركب بيتا-سيتوستيرول Beta-Sitosterol الموجود في هذا العشب له تأثيرات منبهة للرغبة الجنسية حسب تقرير جوليان مورتون، دكتوراه في العلوم، وعالمة النباتات الاقتصادية ومؤلفة كتاب The Atlas of Medicinal Plants of Middle America. يمكنك شراء صبغة البلميط المنشاري والكبسولات من محال الأعشاب ومتاجر بيع الأغذية الصحية.

البطاطا البرِّية Wild yam (*Dioscorea villosa*). خبيرة الأعشاب سوزان ويد المتخصصة في صحة المرأة ومؤلفة كتاب Breast Cancer? Breast Health! قامت بأبحاث ودراسات حول هذا النبات وذلك بإعطائه إلى نساء يعانين من جفاف مهبلي بعد انقطاع الدور الشهرية. وقد أشارت هي

وغيرها من خبراء الأعشاب إلى أنه فعال. تحتوي البطاطا البرية على طلائع الإستروجين. يمكنك عمل دهان بأن تضعي الجزء الداخلي من النبات في الخلاط ثم تضيفيه إلى المرهم التجاري المرطب للمهبل.

زيوت أساسية متنوعة. ينصح المعالجون بالروائح المعطرة تدليك الجسم كله بزيوت الياسمين أو الورد أو المريمية أو الأيلنغ في زيت نباتي كقاعدة وذلك لعلاج فقد الرغبة الجنسية عند الرجل والمرأة. وحتى بدون زيوت عطرية، فإن التدليك يمكن أن يكون منشطاً جنسياً. ولكن الاعتقاد هو أن إضافة الزيت المعطر إلى التدليك المثير ربما يكون أكثر فعالية. (تذكر أن الزيوت الضرورية للاستعمال الخارجي فقط).

البلوط واللبلاب والسماق السام

أعترف أن أحد أسباب عملي بالنباتات هو حادثة وقعت لي في طفولتي عندما كنت ألعب في قطعة أرض خربة على طريق مودكاي في رالي بولاية كارولينا الشمالية واستخدمت بدون وعي ورق اللبلاب السام لقضاء حاجتي فأصبت بطفح جلدي في مكان سيئ مما عذبني لمدة أسبوع. ولتجنب تكرار هذه التجربة قررت أن أعرف كيف أتعرف على النباتات السامة وشيئاً فشيئاً أصبحت عالم نباتات.

ورغم أني لم أكرر هذا الخطأ إلا أني تربطني علاقة عن قرب باللبلاب السام خالية من إصابات الجلد. حيث أحاطت قطعة منه بصندوق البريد في مزرعتي للأعشاب، وإن لم أقلمها بانتظام سيصبح مشكلة لجاري حيث إن صندوق بريده ملاصق لصندوقي ولديه حساسية شديدة لهذا النبات.

لذا إذا نما اللبلاب السام ككتلة كبيرة، آخذ حفنة من نبات حشيشة الجوهرة، وهو نبات غني بالعصارة وزهرته برتقالية اللون ينمو سنوياً في المراعي الرطبة في أرضي، ثم أهشم كرة منه في يدي وأدلك جسدي بعصارته ثم أنتزع اللبلاب لمدة ١٥-٢٠ دقيقة وأنا أدلك نفسي به بصفة منتظمة، والنتيجة؟ جاري سعيد وأنا لا أصاب بطفح جلدي من اللبلاب السام.

معظم الأمريكيين، وليس كلهم، لديهم حساسية للزيت المثير يوردشيوي الموجود في نباتات مثل اللبلاب السام Poison Ivy والبلوط السام Poison Oak والسماق السام Poison Sumac، مما يتسبب لديهم في طفح جلدي بشع ومستمر من لمسها. وليس واضحاً لمَ لدى بعض الناس مناعة نسبية

أو تامة لهذه الزيوت. لكن يمر ٣٥٠ ألف أمريكي سنوياً بحالة طفح جلدي بسبب النباتات السامة كل سنة. أظن أن هذا الرقم منخفض، فكثيرون لا يطلبون الطبيب لذا من الصعب الوصول لتخمين جيد.

الصيدلية الخضراء لحالات البلوط السام، واللبلاب السام، والسماق السام

العلاج التقليدي الدوائي لإصابات الجلد في النباتات السامة هي غسول الكالامينا، فهو يبرد الطفح الساخن ويخفف بعض الحكة. لكنني شخصياً أرى أن الكثير من الأعشاب أكثر فائدة.

حشيشة الجوهرة Jewelweed (*Impatiens capensis*). لست المعجب الوحيد بحشيشة الجوهرة كمانع للأعراض السيئة التي تحدث بعد التعرض للنباتات السامة فالقصص تتزايد في اللقاءات العلمية من المشاركين فيها، وأنا أعلم جيداً أن هذه القصص وقصصي أيضاً هي كما يسميها العلماء تجارب شخصية مفتوحة للتشكك العلمي. لكن الرؤية هي الاقتناع فإذا جمعت كل هذه التجارب الشخصية ستحصل على قضية مقنعة.

وبالطبع الدلائل من خلال التجربة أفضل ولهذا كلما أعطيت دروساً لمدة ٣ أيام عن طب الأعشاب فأنا أدعو طلابي إلى عرض درامي بسيط. أحضر نباتاً ساماً غالباً اللبلاب وأضع عصارته على جانبي رسغي الحساسين وبعدهما بدقيقتين أمسح أحد رسغي بكمية من الأوراق والجذوع المهشمة لحشيشة الجوهرة وبعدها بثلاثة أيام يبدو على الرسغ الذي لم أعالجه بحشيشة الجوهرة الطفح الجلدي الملتهب والمتورم المميز لتسمم النبات أما الآخر فالطفح يكون أقل أو غير موجود أصلاً.

لي صديق د.روبرت روزن وهو كيميائي في جامعة راتجرز في نيوبرونزويك بولاية نيوجيرسي وهو بارع في استخلاص المواد الكيميائية من النباتات. وربما يكون قد وصل لتفسير لفعالية حشيشة الجوهرة. فزيت اليوروشيول يضر الجسم بأن يلصق خلايا الجلد ببعضها ويثير الطفح الجلدي. ويكفي واحد على بليون من الجرام منه لإثارة الجلد في الأشخاص الحساسين.

وحدد د.روزن المادة الفعالة في حشيشة الجوهرة واسمها لوسون وهي تلتصق بنفس الأماكن على الخلية مثل اليوروشيول لذا إذا وضعت بسرعة بعد لمس نبات مسمم فإنها تسابق اليوروشيول لهذه الأماكن وتمنعه من الالتصاق بها. والنتيجة ببساطة هي عدم الإصابة بطفح جلدي.

وأكبر تركيز للوسون ليس بالضرورة في أوراق حشيشة الجوهرة. رغم أن بها بعض اللوسون إلا أنه أكثر في البراعم الحمراء التي تشبه الجذور الصغيرة التي تخرج من الجذع قرب الأرض. ضع عصارة هذه البراعم وستلقى حماية أفضل.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). المادة الجيلاتينية الموجودة داخل أوراق الصبار الجلدية أثبتت قدرتها على علاج الحروق ومشاكل الجلد الأخرى وينصح علماء الأعشاب باستعمالها لتهدئة وعلاج الطفح الجلدي من النباتات السامة، فقط اقطع ورقة صبار ودلك المنطقة المصابة بالجل الموجود بداخلها.

لسان الحَمَل Plantain (*Plantago*، أنواع متعددة). ذكرت New England Journal of Medicine الشهيرة أن اللصقة المصنوعة من أوراق لسان الحمل تساعد على إيقاف الحكة بسبب اللبلاب السام.

عرق الحلاوة Soapwort (*Saponaria officinalis*). كان الأطباء ينصحون غسل المنطقة المعرضة للنباتات السامة فوراً بالماء والصابون للتخلص من اليوروشيول. أما إن كنت خارج البيت بدون صابون جرب عصارة عرق الحلاوة لغسل نفسك.

أنا أتحدث عن عرق الحلاوة هنا بالذات، لكني أعتقد أن أي نبات "صابوني" يحتوي على مواد صابونية، أفضل من الماء والصابون في تخفيف الأعراض الناتجة عن اليوروشيول. والنباتات الأخرى الغنية بالسابونينات هي قسطل الفرس، عرق السوس، جذر الثعبان، والكلاجة الصابونية، وأوراق الورد، والجوتو كولا. (تذكر أنها للاستعمال الخارجي فجذر الثعبان وقسطل الفرس غير قابلين للأكل).

البواسير

في عام ١٩٩٠م، قررت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حصر المركبات الداخلية في أدوية علاج البواسير الشهيرة والتي تباع بدون وصفة بشكل مسموح به. إن منتجات علاج البواسير Hemorrhoids تمثل حوالي ١٥٠ مليون دولار من صناعة الدواء، وهذه الأدوية التي تم حصرها لمراجعتها ومنع البعض منها أدى إلى تأثير مباشر على نوع المنتجات المتاحة في الصيدليات المحلية.

اشتملت الأدوية التي كانت متاحة على المخدر الموضعي والمسكن للتعامل مع ألم البواسير، وأدوية قابضة للأوعية الدموية لعلاج الأوردة المنتفخة بالدم التي تؤدي إلى البواسير، وملينات لعلاج الإمساك وهي سبب من أسباب البواسير، وقابض لتقوية الأنسجة المتورمة بسبب البواسير، وأدوية

مزيلة للكيراتين لتزيل أنسجة البواسير الزائدة. بعض من أدوية البواسير كانت عشبية أو مستخلصة من مصادر نباتية، مثل الكحول البنزيلي (مخدر)، زبدة الكوكا (ملين)، ماء بندق الساحرة (قابض)، منثول وكافور وعرعر (لتسكين الألم والحكة). هذه أخبار طيبة.

ولكن هناك أخبار سيئة هي أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ألغت العديد من أدوية علاج البواسير العشبية ذات التاريخ الطويل من الاستخدام في هذا الغرض، ومنها المستخلص من نبات الختم الذهبي المستخدم لقرون كمطهر للشرج، وآذان الدب وهو عشب ملطف ومزيل للهرش، كما أنه قابض مميز؛ وبالمثل المنثول والكافور يعملان كأدوية مضادة للحكة والتهيجات.

ولكن بالرغم من أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد أجازت بعض الأدوية العشبية وألغت غيرها، فإنني أنصحك بأن تكون متفتح الذهن. أنا شخصياً لا أهتم كثيراً برأي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بخصوص الأعشاب المعالجة. كل من التاريخ والأبحاث العلمية يرى أن العديد من الأعشاب المعالجة أهم من كثير مما توافق عليه الهيئة الحكومية.

مرض شائع

تتنوع الإحصائيات، ولكن يبدو أن ثلث الشعب الأمريكي مصاب بالبواسير؛ أي ما يقرب من ٧٥ مليون شخص. كل الأشخاص في أسرتي المكونة من ٤ أفراد أصيبوا بالبواسير، غالباً عندما ابتعدنا عن الغذاء الغني بالألياف الذي اعتدنا تناوله في البيت.

البواسير عبارة عن دوالي وريدية في منطقة الشرج. إن الأوردة الشرجية تنزح الدم بعيداً عن منطقة الشرج وتتمدد أثناء التبرز ثم تنكمش ثانية إلى حجمها الطبيعي بعد ذلك. إن الحزق المستمر أثناء التبرز، وهو ما يحدث نتيجة للإمساك، يمكن أن يتعارض مع الوظيفة الطبيعية لهذه الأوردة. وربما تصبح متورمة على الدوام مما يسبب الألم والحكة.

بالإضافة لذلك فإن التبرز يمكن أن يؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية المنتفخة مما يؤدي للنزيف. وهذه مشكلة خاصة بين السيدات الحوامل حيث إن الجنين النامي أثناء الحمل يضغط على كل الأوردة الموجودة في أسفل البطن.

إن أفضل طريقة للتعامل مع البواسير هي تجنب حدوثها وأفضل وسيلة لذلك هي منع الإمساك. سوف تجد العديد من الأعشاب المذكورة هنا والتي تخفف من الإمساك المزمن (لمزيد من التفاصيل، انظر "الإمساك").

الأشخاص المنتظمون

كقاعدة عامة، ستجد أن تنظيم عادات دخول الحمام لإفراغ الأمعاء في أوقات ثابتة مع تناول غذاء غني بالألياف مع الكثير من الفاكهة والخضر وشرب الكثير من السوائل غير الكحولية يمنع الإمساك. أنا أعتقد أن أي شخص سيتناول ٥ حبات من الفاكهة و ٥ أنواع من الخضر الليفية يومياً بانتظام لن يعاني من الإمساك أبداً، بمعنى آخر أن الأونصة من الجزر أو التفاح أو البرقوق أفضل من رطل من النبق المسهل، وهو العشب الملين الذين سنتناوله فيما بعد.

هناك وسيلة أخرى هي استخدام الملينات لتمر الفضلات بسهولة للخارج. إن الزيوت المعدنية هي الوسيلة المتاحة، ولكن ربما تحب تجربة الزيتون أو بذر زيت الكتان بدلاً منها.

في النهاية، بالإضافة لمنع الإمساك، أريد أن أقترح عليك شيئاً في أسلوب حياتك. لا تتجاهل الرغبة في التبرز حتى تنقضي. وعندما تجلس على قاعدة الحمام لا تحزق؛ حاول أن تكون مسترخياً. إن الحزق المستمر يؤدي إلى ظهور البواسير. ولا تجلس في الحمام أطول من الوقت الضروري. واتخذ وضع القرفصاء بأن ترفع قدميك على شيء مرتفع قليلاً. هذا يساعد الكثير من الناس.

الصيدلية الخضراء للبواسير

إذا أصبت بالبواسير، فهناك بعض الأعشاب للتجربة.

السَّنْفيتون Comfrey (***Symphytum officinale***). نبات السنفيتون غني بمادة الألنتوين Allantoin وهي مركب كيميائي يساعد على التئام الجروح لأنه مضاد للالتهاب، ومنشط لجهاز المناعة، ويسرع في نمو الجلد الجديد. يمكنك تندية نبات السنفيتون المسحوق بزيت نباتي ثم استخدام العجينة الناتجة، أو يمكنك دق الأوراق لتنعم الشعر البارز منها ويغطيها ثم استخدام الورقة نفسها موضعياً على مكان البواسير. ولا تقلق بشأن تنظيف المكان بعد ذلك، فإن البقايا سوف تتساقط عندما تستحم في المرة التالية.

لسان الحَمَل Plantain (***Plantago***، **أنواع متعددة**). له سمعة قوية كعلاج للبواسير. وهذا العشب يحتوي على مادة الألنتوين Allantoin الموجودة في نبات السنفيتون. إذا أصبت وأنا في الغابة بالبواسير ولم يكن هناك وسيلة علاج، فسوف أصنع لبخة وأضعها على المكان المصاب.

بَذْر قَطونا Psyllium (***Plantago ovata***). أجريت واحدة من الدراسات على ٥١ شخصاً يعاني من البواسير وعولجوا بمستحضر بذر قطونا. أكثر من ثلاثة أرباع المرضى حوالي ٨٤٪ قد

تحسنت حالتهم حيث قل الألم والهرش والنزف وتحسن الوضع أثناء التبرز. اللجنة الألمانية E تنصح بتناول ٤–١٠ ملاعق صغيرة من بذور نبات بذر قطونا يومياً لعلاج الإمساك. من السهل الحصول على ذلك باستخدام المنتجات التجارية مثل ميتا ميوسيل حيث إنها مصنوعة من بذر قطونا. اتبع التعليمات المدونة على العبوة.

يعمل هذا النبات عن طريق امتصاص الماء في القناة الهضمية مما يجعله ينتفخ بشكل ملحوظ مما يضيف الكتلة الحجمية إلى البراز ويحفز الانقباضات العضلية التي نشعر بها كرغبة في التبرز. إذا استخدمت نبات بذر قطونا، فتأكد من أنك تتناول الكثير من السوائل. يجب أن تتناول على الأقل ٨ أكواب ماء (لكل أونصة من النبات) أو عصير يومياً. لاحظ كيف تتفاعل مع هذا العشب إذا كنت تعاني من الحساسية. إذا ظهرت عليك أعراض الحساسية مرة، فلا تتناوله ثانية.

ماذا في الاسم؟

هناك عشب لا يُفضل استخدامه رغم أنك قد تجده مغرياً بسبب اسمه، وهو "عشب البواسير" Pilewort. ربما تخمن أن عشباً بهذا الاسم سيكون فعالاً في علاج البواسير. في الواقع هذا العشب له تاريخ شيق. اعتقد العشابون القدماء أنه فعال لأنهم يؤيدون نظرية الإمضاءات، وهي فكرة نشأت في القرون الوسطى تقول إن مظهر النبات الطبيعي يشير إلى استخدامه طبياً. إن درنات عشب البواسير كان يعتقد أنها تشبه دوالي الأوردة في منطقة الشرج.

واضح أن هذا المبدأ يعاني من مشاكل، ولكن الناس لن تظل آلاف السنين تستخدم عشب البواسير لعلاجها إذا لم يكن فعالاً على الأقل إلى حد ما.

رغم أن هناك خلافاً على هذا العشب، فإن رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine) قد قرر: "فشل عشب البواسير تماماً في محاولاتي وملاحظاتي بشأنه بخصوص البواسير سواء في الاستعمال الداخلي أو الموضعي". ولكن خبير الأعشاب البريطاني المعروف ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook والذي أحترمه، كان أكثر إيجابية وقال إنه فعال. ونظراً لأن أنواعاً عديدة من هذا العشب تسبب البثور، كما أن فوائده موضع شك، فإنني أنصحك أن تتجنبه.

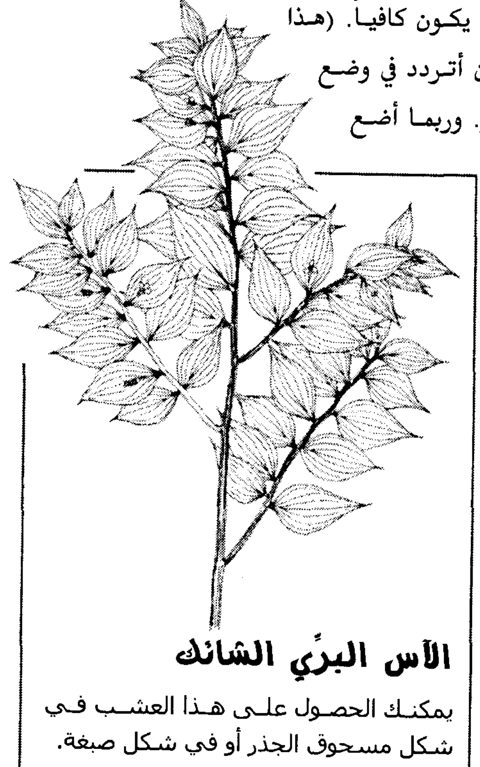
بندق الساحرة Witch hazel (*Hamamelis virginiana*). هذا النبات يدخل كمكون نشط في أنواع الغيارات المنظفة الطبية، كما أنه المادة الفعالة في المنتج العقاري التجاري الذي يستخدم في علاج البواسير توكس Tucks. يعد بندق الساحرة قابضاً وملطفاً ومبرداً مما يساعد في تخفيف الألم

والهرش بسبب البواسير. بالطبع إنك لا تريد إنفاق المزيد بسبب الاسم التجاري. يمكنك عمل كمادة باستخدام نبات بندق الساحرة وهو متوافر في الصيدليات بسعر زهيد. مجرد كمادة طازجة في مكانها المناسب حينما تشعر بالتعب من البواسير لتعطيك الترطيب والتخفيف، وانسها واذهب إلى عملك.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). جل الصبار مادة قابضة وتساعد على التئام الجروح. ربما تحب تجربته موضعياً على منطقة الشرج. عند تناوله بالفم، فإن عصير الصبار يعتبر مليناً. الأطباء الأيورفيديون الهنود يقترحون شرب نصف كوب من عصير الصبار ٣ مرات يومياً حتى تشفى من البواسير. يمكنك شراء عصير الصبار من معظم متاجر بيع الأغذية الصحية (لا تحاول تحضيره بنفسك. إن الجزء الداخلي من الأوراق يعتبر مليناً شديد الفعالية يمكنه التسبب في مشاكل عند عصره).

الأطباء الألمان يوافقون الطب الهندي. تقترح اللجنة الألمانية E تناول الصبار كملين للذين يعانون من البواسير أو شرخ بالشرج أو بعد جراحة في الشرج أو المستقيم. الجرعة المقترحة هي ٠,٠٥-٠,٢ جم من الصبار المسحوق وهو المستخلص الجاف. إنه ليس مسحوقاً بالمعنى الصحيح. إن جزءاً قليلاً جداً من المستخلص الجاف يلقى في كوب الشاي سوف يكون كافياً. (هذا العلاج ربما يحول البول إلى اللون الأحمر). إنني لن أتردد في وضع الجل الأصفر من أوراق صبار المطبخ على البواسير. وربما أضع القليل من الجل (ملء ملعقة أو اثنتين) على بعض من عصير البرقوق.

الآس البرِّي الشائك Butcher's broom (*Ruscus aculeatus*). هذا النبات الخشبي له تاريخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير ودوالي الأوردة. إن نبات الآس البري الشائك يحتوي على مواد كيميائية تسمى الروسكوجنينات Ruscogenins ذات تأثيرات مضادة للالتهاب وقابضة للأوعية الدموية. سوف أجرب ٥ ملاعق صغيرة مستديرة من الجذر في كوب ماء مغلي وذلك للاستعمال الداخلي: يمكنك تحلية المشروب بالعسل. وللاستخدام الظاهري، سوف أستخدم صبغة العشب الكحولية.



الآس البرِّي الشائك

يمكنك الحصول على هذا العشب في شكل مسحوق الجذر أو في شكل صبغة.

قَسْطَل الفَرَس Horse chestnut (*Aesculus hippocastanum*). إن لحاء هذه الشجرة يحتوي على العديد من المواد الكيميائية التي تساعد في علاج البواسير. إن مواد مثل إسكولين Aesculin، إسكين Aescin تقوي جدر الأوعية الدموية وتقلل من خطر المزيد من البواسير، وهناك مواد كيميائية أخرى في هذا العشب لها خواص مضادة للالتهابات.

بعض التجارب بينت أن نبات قسطل الفرس يخفف من أعراض البواسير. ٥-١٠٪ من المواد الكيميائية النشطة يتم امتصاصها إذا تناولت هذا العشب بالفم. وهذه مجرد واحدة من المشاكل. إن العشب يحتوي على مادة التانيس التي تؤدي إلى الإمساك إذا شربتها، ولكن يمكنك استخدام محلول مصنوع من العشب لتضعه على البواسير مباشرة أو عمل لبخة باللحاء المسحوق المندى أو من البذور وتستخدم العجينة الناتجة مباشرة.

زيوت أساسية متنوعة. المعالجون بالأعشاب العطرية يقترحون إضافة نقطة أو اثنتين من أي عدد من الزيوت الضرورية العشبية إلى زيت نباتي، ثم ضع المرهم على منطقة الشجر. إنني أقترح استخدام زيت ملين مثل اللوز كقاعدة. وبالنسبة للزيوت الضرورية، سوف أجرب زيت إكليل الجبل، الليمون، الخزامى، السرو، العرعر. (تذكر ألا تتناول شيئاً من الزيوت الضرورية؛ لأن حتى الكميات الصغيرة ربما تكون سامة).

أعشاب متنوعة. سوف أذكر أيضاً نوعين من علاج البواسير أوصى بهما اثنان من خبراء الأعشاب الموثوق بهما، وكل منهما مؤلف لكتب جيدة في طب الأعشاب.

يقترح دانيال موري (صيدلي الأعشاب، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies) عمل محلول للاستخدام الموضعي باستخدام جذور الكرات (قابض)، والختم الذهبي (يقبض الأوعية الدموية)، وآذن الدب (ملطف)، ولحاء نبات الغبيراء (ملطف)، ونبات بندق الساحرة (قابض). يمكنك استخدام أي كمية من هذه المكونات.

ديفيد هوفمان، خبير الأعشاب البريطاني المعروف ومؤلف كتاب The Herbal Handbook، ينصح باستخدام محلول موضعي مصنوع من البابونج وعشبة القديس يوحنا ونبات الألفية والآذريون ولسان الحمل بعد كل دخول للحمام. جرب خلط ملعقة صغيرة واحدة من كل عشب في شكله المسحوق مع زيت ملين كاف (اللوز) لتصنع عجينة، ثم استخدمها.

تآكل الماقولة

بما أنني رجل أبيض مولود في ألاباما وترعرع على الخضراوات والفواكه، يسعدني أن أقول لكل من يريد أن يسمع، أن مضادات التأكسد والكيميائيات النباتية الأخرى في هذه الأطعمة تمنع أمراض القلب والسرطان.

بالطبع قد لا تكون هذه معلومة جديدة بالنسبة لك، ولكن إليك خبراً جديداً: هل تعلم أن المواد المضادة للتأكسد تساعد أيضاً على حفظ البصر؟

أن لا أضمن أنك إن أكلت الخضراوات سيظل بصرك جيداً حتى أرذل العمر، ولكن إن كانت الأبحاث التي اطلعت عليها صحيحة فسيكون إبصارك أفضل من لو كنت تأكل الوجبات السريعة بدلاً منها.

وإليك السبب. هناك ما يشير إلى أن تدمير الخلايا بسبب جزيئات الأكسجين المتفاعلة (الشوارد الحرة) يلعب دوراً في مرض العين المسمى تآكل الماقولة Macular Degeneration. مضادات التأكسد مواد تقوم بتحييد هذه الشوارد الحرة وتمنعها من إيقاع الضرر. والخضراوات والفاكهة، بالذات الخضراوات المورقة، هي ببساطة أفضل مصدر لهذه المواد المفيدة.

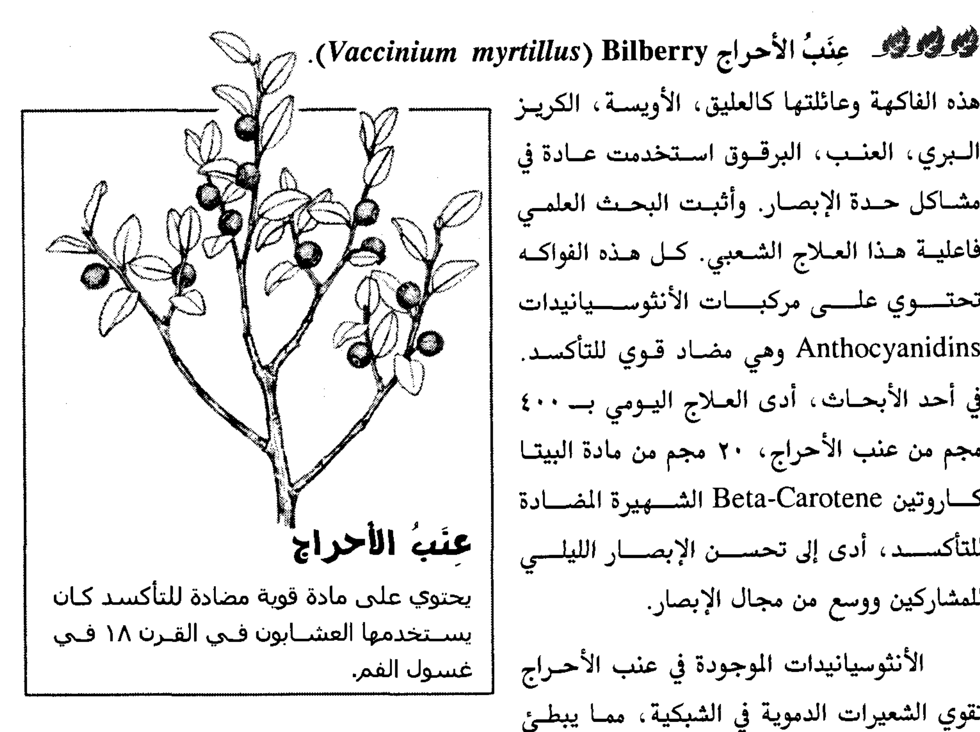
الماقولة هي النقطة الأكثر حساسية في مركز الشبكية؛ وهي المنطقة الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين والضرورية للإبصار. ولأسباب غير معروفة تبدأ هذه الماقولة في التآكل بعد سن الستين. وبينما تتآكل تنهار وظائف الرؤية المركزية والتقاط تفاصيل الصورة الدقيقة (لا تتأثر الرؤية على أطراف مجال الإبصار).

يصيب تآكل الماقولة أكثر من ٢٥٪ من الأمريكيين فوق سن الخامسة والستين. واحتمال الإصابة أكبر في المدخنين والمصابين بطول النظر. وأيضاً في ذوي العيون فاتحة اللون ومن لدى عائلتهم تاريخ لهذا المرض.

الصيدلية الخضراء لتآكل الماقولة

لا تجدي الكثير من العلاجات الطبية التقليدية في علاج تآكل الماقولة، مما يزيد من احتمال استخدام الأساليب الغذائية الطبيعية. قليل من الأطعمة والأعشاب يمكن أن يفيد.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (*Vaccinium myrtillus*).



عِنَبُ الأحراج

يحتوي على مادة قوية مضادة للتأكسد كان يستخدمها العشابون في القرن ١٨ في غسول الفم.

هذه الفاكهة وعائلتها كالعليق، الأويسة، الكريز البري، العنب، البرقوق استخدمت عادة في مشاكل حدة الإبصار. وأثبت البحث العلمي فاعلية هذا العلاج الشعبي. كل هذه الفواكه تحتوي على مركبات الأنثوسيانيدات Anthocyanidins وهي مضاد قوي للتأكسد. في أحد الأبحاث، أدى العلاج اليومي بـ ٤٠٠ مجم من عنب الأحراج، ٢٠ مجم من مادة البيتا كاروتين Beta-Carotene الشهيرة المضادة للتأكسد، أدى إلى تحسن الإبصار الليلي للمشاركين ووسع من مجال الإبصار.

الأنثوسيانيدات الموجودة في عنب الأحراج تقوي الشعيرات الدموية في الشبكية، مما يبطئ من تآكل الماقولة. يقترح د.دانيال موري (صيدلي الأعشاب ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine، Herbal Tonic Therapies) مسحوق شاي من عنب الأحراج، فرشاة الجزار، الزنجبيل، الكانتلا لمنع وعلاج عدة أنواع من تآكل الماقولة، وأنا أوافقه.

وأقترح استخدام الكثير من عنب الأحراج، وإضافة أعشاب أخرى بناء على ما لديك وكيفية تقبلك للطعم. ضع الأعشاب في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة، ويمكنك أن تشرب حتى ٤ أكواب من شاي العيون هذا يومياً.

أوراق الكُرُنْب Collard greens (*Brassica oleracca*)، والسبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*)، وخضراوات أخرى. قامت طبيبة العيون د.جوهانا سيدون، في مستشفى ماساشوستس للعيون والأذن في بوسطن، ببحث على ٩٠٠ شخص يعاني ٣٦٢ منهم من مرض تآكل الماقولة. وجدت د.سيدون أن أكل الخضر والفاكهة الغنية بالمواد المضادة للتأكسد ٥ مرات أسبوعياً على الأقل يقلل الإصابة بتآكل الماقولة بنسبة النصف. برزت أوراق الكرنب الغذاء المحبوب للروح والسبانخ الغذاء المفضل لشخصية بوباي الكرتونية في بحث د.سيدون، فهذه الخضراوات تحتوي على

مادتي الليوتين والزيازانثين. والخضراوات التي تحتوي على مواد مشابهة تحمي العين هي البوك تشوي، والبركولي، والكرنب المسوق، والكرنب، واللفت، والخردل، والفجل، والسلجم، وقرة العين.

وجدت د.سيدون في بحثها أن تناول أقراص فيتامين "جـ"، "هـ" لا تجدي الكثير لتمنع تآكل الماقولة رغم أن كليهما مضاد للتأكسد. وهذا يدعم رأيي أن الأفضل لك تناول أغذية أو أعشاب كاملة بدلاً من مواد غذائية مستقلة.

لو كنت أعاني من تآكل الماقولة أو من احتمال حدوثها، فسأتعشى بانتظام بالصَلِيْبيّات وهي خليط من الخضراوات الصليبية المتوفرة تم تبخيرها.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). خلاصة الجنكة تساعد على المحافظة على تدفق الدم للشبكية.

في أحد الأبحاث التي استغرقت ٦ أشهر، تحسن الإبصار البعيد للأشخاص الذين تناولوا ٨٠ مجم من خلاصة الجنكة مرتين يومياً. واقترح بحث آخر أن خلاصة الجنكة يمكن أن تعيد الشبكية لطبيعتها. وهذا بالنسبة لي يشجع على خلط الجنكة مع مساحيق الشاي المضادة للتأكسد.

تحتوي أوراق الجنكة على القليل من المواد النشطة. وأفضل طريقة للحصول على هذه الفائدة كاملة هو استخدام الخلاصة المنقحة وهي محضرة بنسبة ٥٠:١ أي أن ٥٠ رطل من الأوراق تم معالجتها لصنع رطل واحد من الخلاصة. (أضيف أحياناً القليل من الأوراق لبعض الفواكه على أي حال). الجرعة المقترحة من الخلاصة هي ١٥٠–٣٠٠ مجم يومياً. (إن كانت الكمية أكبر من ٢٤٠ مجم يمكن أن تتسبب الجنكة في الإسهال، التوتر، سرعة الاستثارة. لذا، إن عانيت من أي هذه الأعراض، يجب أن تقلل الجرعة).

الفول السوداني Peanut (*Arachis hypogaea*). أظهرت كثير من الأبحاث أن فول الصويا يساعد على منع تحلل الشبكية. الذي يصيب مرضى السكر مما يعرف بمرض الشبكية السكري. وظهر أن المادة النشطة في فول الصويا هي الجينيشتين Genistein. إن كان الجينيشتين يمنع مرض الشبكية السكري، فيمكن أن يمنع تآكل الماقولة.

تحتوي كثير من البقوليات على نسبة كبيرة من الجينيشتين غير فول الصويا. في الواقع، أمضغ فول الصويا يومياً تقريباً. الفول الأسباني يحتوي على الكثير من المواد المضادة للتأكسد المعروفة بالبروسيانيد.

- القَرَنْفل Clove (*Syzygium aromaticum*). زيت القرنفل هو مضاد قوي للتأكسد. أظهرت الأبحاث أنه يمنع تكسير حمض الدوكوساهيكسانويك Docosahexaenoic في الشبكية. وهذا يحفظ الإبصار في السن المتأخرة. وأقترح إضافة نقطة أو اثنتين من الزيت لمسحوق الشاي المضاد للتأكسد والاستمتاع بتناول ٤ أكواب يومياً.

- عِنَبُ الذئب Wolfberry (*Lycium chinese*). هذا علاج تقليدي صيني يستخدم لعلاج عدم وضوح الإبصار ومشاكله الأخرى. في أحد البحوث، تناول المشاركون حوالي ٥٠ جم من عنب الذئب يومياً، فتحسن إبصارهم بشدة. يحتوي عنب الذئب على الكثير من مواد التأكسد وعلى الصبغة النباتية المفيدة المعروفة بالكاروتينويدات Carotenoids.

التجاعيد

عندما فتح علماء الآثار مقبرة الملك توت عنخ آمنون، فرعون مصر الصبي، رأوا كنزاً من المشغولات النفيسة. ووجد كذلك الباحثون المهتمون بعملية الشيخوخة شيئاً، ورقة من البردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد: زيت جوز الهند وأعشاب البلسم والناردين ممزوجة بدهن حيواني. لم تكن وصفة الفرعون المضادة للتجاعيد مختلفة تماماً عن الوصفات الأخرى الكثيرة والتي وصفت على مر القرون، شاملة كل شيء من شحم الدب والإوز حتى القطران وزيت التربنيتنة. السؤال المهم هو بالطبع: هل تفلح أي من هذه حقاً؟

فقدان المرونة

للإجابة على السؤال السابق نحتاج أن نلقي نظرة أولاً على سبب ظهور التجاعيد بالجلد. تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagen، وهو البروتين الذي يكون الجزء اللمفي من الجلد. الكولاجين هو الذي يربطك ببعضك، وهو يمثل ثلث محتوى جسمك الكلي من البروتين و ٧٠٪ من نسيجك الضام.

يحتوي الجلد والنسيج الضام لصغار السن على كولاجين ذائب ومرن في المقام الأول. وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل. وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتفاخ تبقي الجلد صغيراً

ومرناً ويبدو أملس وناعماً، ولكن بالتعرض للشمس وتدخين السجائر والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد، وهذا التلف هو من نفس النوع الذي يحدث للحديد عندما يصدأ. وفي الجسم تسبب هذه العملية الكيميائية تكوين الكولاجين غير الذائب والذي هو غير مرن وغير قادر على امتصاص الماء جيداً كما أنه لا ينتفخ.

وبفقدان المرونة والرطوبة، تتكون التجاعيد والخطوط، خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس: الوجه والعنق وظاهر اليد.

والكثير من المرطبات التجارية تباع بدعوى أنها تجدد الكولاجين الذائب وتعيد شباب الجلد متيحة لخلايا الجلد أن تمتص كمية أكبر من السائل وتختفي التجاعيد. وأنا بأمانة لا أعلم ما إذا كانت هذه المستحضرات تفلح أم لا. ولكن قبل أن تنفق ثروة على أي من هذه المنتجات، أقترح عليك أن تجرب بعض الوسائل المستمدة من الطبيعة.

الصيدلية الخضراء للتجاعيد

تعتمد معظم مضادات التجاعيد الطبيعية على مضادات الأكسدة والمرطبات. ومضادات الأكسدة هي المواد التي تخلصنا من الشقائق الحرة، وهي جزيئات الأكسجين شديدة النشاط والتي يعزى إليها السبب في التلف التأكسدي. تساعد المرطبات على منع الجفاف بينما ترطب وتلين الجلد، وإليك بعضاً من العلاجات الطبيعية التي قد تكون مفيدة.

قَسْطَل الفَرَس Horse chestnut (*Aesculus hippocastanum*)، وبندق الساحرة Witch hazel (*Hamamelis virginiana*). اختبر العلماء اليابانيون ٦٥ مستخلصاً نباتياً ووجدوا أن ٧ منها ممن لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة لديها قدرة ضد التجاعيد. الأربعة اللائي يمكنك الحصول عليها هي قسطل الفرس، بندق الساحرة، إكليل الجبل، المريمية، ولكن الباحثين اعتبروا قسطل الفرس وبندق الساحرة هما الأفضل؛ كلاهما مضاد أكسدة قوي. المراهم المهدئة والقابضة المحتوية على هذه الأعشاب متاحة في متاجر الغذاء الصحي، ولكنني أفضل أن أمزجها بنفسي.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). الجزر غني بفيتامين "أ"، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى جفاف الجلد وتجعده. يحتوي الجزر أيضاً على مضاد الأكسدة البيتا كاروتين Beta-Carotene. أنا أقترح مضغ واحدة أو اثنتين من ثمار الجزر يومياً، ليس فقط لمنع التجاعيد ولكن أيضاً من أجل كل المواد الكيميائية المانعة لحدوث السرطان، والتي يحتويها هذا النبات.

يمكنك أيضاً أن تفكر بعين الاعتبار في استخدام زيت الجزر موضعياً، فمحتواه العالي من فيتامين "أ" يجعله واقياً جيداً من أشعة الشمس وفقاً لما ذكره أوبري هامبتون، مؤلف كتاب Natural Organic Hair and Skin Care. أنا أعترف أني لم أجرب إطلاقاً زيت الجزر، ولكن أحياناً أهرس الجزر في خلاط وكنوع من التجربة أستخدم الهريس كقناع للوجه. أطلق على شخص ما ذات مرة لقب "العجوز الوسيم ذو العنق الأحمر"، (اشطف وجهك من الجزر المهروس بعد ١٥–٣٠ دقيقة).

الكاكاو Cocoa (***Theobroma cacao***). مرطب أساسي يستخدم في مستحضرات غسول الجلد وأدوات التجميل. تعتبر زبدة الكاكاو الاقتراح الأساسي لمنع التجاعيد الذي يقترحه صيدلي المنتجات الطبيعية د.ألبرت لونج. وهي تذوب عند درجة حرارة الجسم وتعيد ترطيب الجلد الجاف، خاصة حول العين (رجل الغراب)، وزوايا الفم، والعنق (عنق الديك الرومي). أنا أحبها لأنها تأتي من الأمازون. وهناك مرطب استوائي مماثل آخر هو زيت جوز الهند.

الخيار Cucumber (***Cucumis sativus***). الخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق، ومنها الحروق الناتجة عن حرارة الشمس، وفي منع التجاعيد. والخيار أرخص وربما له نفس فائدة المرطبات التجارية. يمكنك تقطيعه إلى شرائح قرصية رفيعة وتمسح بها على جلدك. يمكنك أيضاً أن تضربه في الخلاط ثم تضع الهريس كقناع للوجه. اشطف الوجه منه بعد ١٥–٣٠ دقيقة.

الرِّجلة Purslane (***Portulaca oleracea***). هذا النبات هو واحد من مضادات الأكسدة المفضلة لدي. إذا استطعت الحصول على رجلة طازجة، فاستخدمها في عمل السلطات، أو جربها كقناع وجه ملطف. ضع العشب في الخلاط، أو العصارة ثم ضعه برفق على وجهك واتركه لمدة ١٥–٣٠ دقيقة ثم اشطفه.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (***Rosmarinus officinalis***). وهو مضاد أكسدة فعال آخر، عرف إكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج وواق ناجح ضد التجاعيد. استخدمه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اصنع شاياً بملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المطحونة الجافة لكل كوب ماء مغلي. يمكنك أيضاً أن تخلطه بالرجلة.

المَرْيَمِيَّة Sage (***Salvia officinalis***). مع قسطل الفرس وبندق الساحرة وإكليل الجبل كانت المريمية هي العشب الشائع الآخر الذي أشار إليه الباحثون اليابانيون، وذلك رغم أنه أقل فعالية منها. استخدمه كأحد التوابل التي تستخدم في الطهي أو جرب استخدام ملعقة صغيرة أو

اثنتين من أوراقه الجافة المطحونة لكل كوب ماء مغلي لعمل شاي. غير أنه من المستحسن أن تتسم بالفطنة، حيث إن المريمية تحتوي على كمية ليست قليلة من الثوجون Thujone، وهو مركب يتسبب في حدوث التشنجات عند تناوله بكميات كبيرة.

اللاك-هيدرين Lac-Hydrin. هذه المادة الموجودة في الصيدليات ليست عشباً بالضبط، ولكنها مركب طبيعي. اللاك-هيدرين حمض من الأحماض الألفا هيدروكسيلية AHA ويوجد في الفواكه، واللبن الرائب، وقصب السكر. والأحماض الألفا هيدروكسيلية، وغالباً ما يطلق عليها أحماض الفاكهة، تساعد على تقشير خلايا الجلد الميتة عن طريق إذابة السيداميدات وهي المواد التي تربط الخلايا معاً. إزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا المتلئة الحية الموجودة أسفلها والتي تشارك في إعطاء المظهر الأكثر شباباً. يستخدم أطباء الأمراض الجلدية تركيزات قوية من AHAs لتقشير الوجه. يزيد اللاك-هيدرين أيضاً من سمك الطبقة الخارجية لخلايا الجلد (البشرة). وبذلك يزيد من قدرة الجلد على الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد والخطوط الدقيقة. وعلى عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة، مثل الريتين-أ Retin-A، لا يسبب اللاك-هيدرين حساسية للشمس. وفي دراسة تم وضع اللاك-هيدرين مرتين يومياً لمدة ٦ أشهر فقلل التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠٪ من الأشخاص الذين استخدموه.

اللوز Almond (*Prunus dulcis*). كان زيت اللوز يستخدم في ترسيم الملوك والكهنة، وهو حالياً يشق طريقه بتزايد مستمر إلى عالم العطور والتجميل. يمكنك استخدامه كمرطب أو تدلك به جلدك لتبطئ من تجعد الجلد.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). إنه من الصعب أن نفصل الحقيقة عن الخيال في موضوع الصبار. ذكرت كليوباترا أنها كانت تدلك وجهها يومياً بعصارة الصبار، وجوزفين زوجة نابليون أضافت عصارة الصبار إلى اللبن لتعمل غسولاً للوجه. ويعتبر الصبار مكوناً أساسياً في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد. هل يساعد على منع التجاعيد؟ ربما لن يؤذيك أن تمنحه فرصة للتجربة.

الأفوكادو Avocado (*Persea americana*). يعد زيت الأفوكادو العطر المبهج مرطباً يعود بالنفع خاصة على الأشخاص ذوي الجلد الجاف، فقط ضعه مباشرة على وجهك.

الخِرْوَع Castor (*Ricinus communis*). استخدم زيت بذور الخروع منذ أمد طويل كزيت للوجه وجزء من مستحضرات التجميل. من الواضح أنه مرطب وأنا أعتقد أنه لو لم يكن يعطي بعض النفع لصرف النظر منذ أجيال مضت.

العِنَبُ **Grape** (*Vitis vinifera*). يحتوي العنب على AHAs في عدد كبير من مستحضرات غسل الوجه التي تصرف بدون وصفه علاجية، شاملة تلك التي يدعى أنها تزيل التجاعيد والخطوط الدقيقة. ولكن بدلاً من أن تسعى وراء واحدٍ منها، لماذا لا تجرب مصدراً طبيعياً. يمكنك عصر العنب حتى الأنواع ذات البذور في عصارة ثم تضع الهريس كقناع للوجه. اتركه لمدة ١٥-٣٠ دقيقة ثم اشطفه.

الزيتون **Olive** (*Olea europea*). يُستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد. وزيت الزيتون كمرطب فقط قد يساعد في تأخير ظهور التجاعيد. الكثير من النساء يعرضن وجوههن للبخار برفق قبل وضع زيت الزيتون.

الأناناس **Pineapple** (*Ananas comosus*). إذا كان AHAs الموجود في قشور الأناناس، يستطيع حقيقة أن يزيل التصلبات والحراشف كما قرأت، فلن أتردد أن أضرب القشرة واللب لثمرة الأناناس كاملة في خلاطي وأضع الهريس على وجهي ليساعد على إزالة الطبقة السطحية من خلايا الجلد الميتة. اتركه لمدة ١٥-٣٠ دقيقة ثم اشطفه. كمزيل للتصلبات يجب عليك أن تترك الأناناس على المكان فترة أطول.

التدخين

منذ ٢٥ عاماً، كان ابني وابنتي يشتكيان مر الشكوى من ممارستي للتدخين، حتى أقلعت عنه تماماً. ففي يوم من الأيام، كنت أدخن ٣ علب سجائر من الحجم العادي بدون فلتر. وفي اليوم التالي، لم أدخن سيجارة واحدة. ولكن لازلت أحياناً تراودني أحلام يقظة أجد نفسي فيها مستسلماً لإشعال سيجارة، ولكن هذا لن يحدث أبداً.

أسباب وجيهة للتوقف عن التدخين

بالإحصائيات، وجد أن التدخين يتسبب في ثلث حالات الوفاة بالسرطان وربع النوبات القلبية القاتلة في الولايات المتحدة. وفي إحصاء لاتحاد الرئة الأمريكي، وجد أن ٣٥٠ ألف أمريكي يموتون كل عام بسبب التدخين (تقديري الخاص ٥٠٠ ألف) وأيضاً ٤٠٪ من المدخنين يموتون قبل سن التقاعد.

ولكن الحديث عن الوفاة المبكرة لا يدخل رءوس المراهقين الذين يبدءون التدخين وصغار البالغين الذين لن يتوقفوا عنه. فأخطار التدخين تبدو لهم بعيدة كل البعد عنهم.

من أجل هذا، أحب أن أذكر صغار المدخنين أن التدخين يؤذي الرجل في عضوه الذكري ويؤذي المرأة في وجهها. وهذا صحيح، إذ إن التدخين يدمر الأوعية الدموية التي تغذي العضو الذكري، لذا فإن الرجل المدخن يعاني أكثر من خطر الإصابة بالعقم كما يدمر التدخين أيضاً الشعيرات الدموية في وجه المرأة. ولهذا السبب، تظهر التجاعيد مبكراً في وجه المرأة المدخنة قبل المرأة غير المدخنة (كما تظهر هذه التجاعيد مبكراً في وجه الرجل المدخن، ولكن -إلى حد ما- فإن هذا الدليل يسجل نقطاً أكثر مع المرأة من الرجل).

الصيدلية الخضراء للتدخين

منذ عدة سنوات، عندما توقفت عن التدخين لم أكن أعرف كثيراً عن العلاج بالأعشاب، ولكن لو كنت أبطلت التدخين اليوم لكنت لجأت إلى بعض الأعشاب المساعدة.

عِرق السوس **Licorice** (***Glycyrrhiza glabra***). لن أتحدث هنا كثيراً عن الأدلة العلمية، ولكن لدي قناعة أكيدة أن عرق السوس مساعد قوي ضد التدخين، كما أني أيضاً أسمع كثيراً قصصاً إيجابية من أناس توقفوا عن التدخين بمساعدة عرق السوس.

كيف يعمل هذا؟ إن جذر عرق السوس يشبه إلى حد كبير سيجاراً قديماً. لذا، يمكن أن تمسك عصا صغيرة من جذر عرق السوس وتضعها مستحلباً إياها مكان السيجارة. وأعتقد أنه يعمل عن طريق المساعدة في إشباع الرغبة في إمساك السيجارة بالفم التي يدمن عليها المدخنون. لو أني كنت لازلت أدخن، لكنت استعملت واحدة منها.

ومن العجيب أن معظم عرق السوس الوارد إلى الولايات المتحدة يذهب إلى منتجي التبغ؛ تبغ المضغ وتبغ الغليون.

يجب الحذر عند استعمال عرق السوس أو مستحضراته، فهو آمن في الاستعمال الطبيعي بمقادير متوسطة -حتى ٣ أكواب شاي يومياً- أما الاستعمال طويل الأجل (أكثر من ٦ أسابيع) أو ابتلاع كميات كبيرة، فإنه يؤدي إلى الصداع والميل إلى النوم واحتباس الصوديوم والماء وفقد البوتاسيوم بكمية كبيرة وارتفاع ضغط الدم.

تومي باز وعلاجه من "الجذر الأصفر"

كان من دواعي سروري مقابلتي الراحل"تومي" باز في خريف عام ١٩٩٤م، عندما كان عمره ٨٧ عاماً، في مزرعته بمقاطعة شيروكي على حدود ليسبرج في ألاباما. لقد كان باز الوحيد المتخصص بالأعشاب الذي أعرفه وتحمل اسمه علامة مرورية على الطريق السريع. فعندما تقترب من منزله تجد علامة تقرأ فيها: آرثر لي "تومي" باز المتخصص بالأعشاب على بعد نصف ميل.

وعندما زرته ذلك اليوم، كانت هناك علامة أمام منزله تشير إلى الجذر الأصفر بثمن ١,٢٥ دولار للحزمة، والشجر الشوكي بثمن ٥ دولارات للحزمة.

وقد كانت سعادة حقيقية لي أن أزور مقاطعة شيروكي، حيث إنني ولدت في مقاطعة جيفرسون التي تبعد عنها بحوالي ١٠٠ ميل عام ١٩٢٩م. وفي ذلك الوقت، كان يبلغ تومي ٢١ عاماً، وكان يجمع ويبيع الأعشاب من ١١ سنة.

وكان معي بعض الأصدقاء من جامعة سام فورد في برمنجهام في هذه الزيارة إلى متخصص أعشاب حقيقي من أهل ألاباما من الزمن القديم. وقد كنا نحاول الاتصال به منذ زمن ولكن اتصالاتنا لم تجد رداً. لذا، فقد قفزنا في سيارتنا وتحركنا لمسافة ١٠٠ ميل من برمنجهام أملاً في لقائه. وقد كان يوماً رطباً داكناً وقد وجدناه في منزله الصغير الذي يتكون من بعض الألواح غير المنتظمة المتصلة مع بعضها بمسامير. وبرغم أننا وصلنا من غير ميعاد سابق، فقد قابلنا تومي واستقبلنا بحرارة.

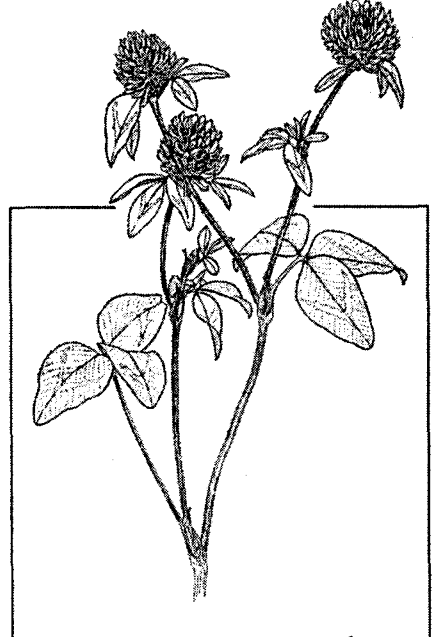
وقد كنت سعيداً برؤية حزم تومي من الجذر الأصفر التي كانت تشبه منحنيات صفراء ونحن نسير في طريقنا إلى منزله. وكان يقول بحماس إن هذا هو أجود أنواع الأعشاب المقوية. وكان يطلق عليه اسم الجذر الأصفر.

وقد أخبرنا تومي أنه استطاع بهذا النوع من الأعشاب أن يساعد مرضى القرحة وجعلهم يتركون دواءهم تاجاميت Tagamet. كما اعتبره الأقوى في علاج ما أسماه الفتق الصاعد لأعلى Upstairs Hernia. ومن المحتمل أنه يعني به الفتق الفجوي Hiatal Hernia (في الحجاب الحاجز) أو حرقة الفؤاد المصاحبة له.

وأخيراً، قال تومي إن مضغ واحدة من الجذور المرة بالفم، يعتبر مساعداً حقيقياً للتوقف عن التدخين.

في هذه النقطة، لا يوجد تفسير علمي لاستعمال تومي للجذر الأصفر للمساعدة في التوقف عن التدخين. ولكن عندما نسمع متخصص أعشاب مخضرماً مثل تومي يؤكد هذا، فإنني أقف وأسجل المعلومة. فإنني أكن كل الاحترام لتوصيات تومي. وبعد كل هذا، لم يكن يملك شيئاً ليكسبه بالترويج للجذر الأصفر. وعندما قال إنه استخدمه في مساعدة الكثيرين في التوقف عن التدخين، صدقته. وعلى أي حال، فإن المحاولة لن تؤذي. ويمكنك أن تشرب الجذر الأصفر مثل الشاي أو تمضغ العسلوج المر مثل جذر عرق السوس. ويمكن أيضاً أن يمنع فجوات الأسنان.

النَّفَل البنفسجيّ Red clover (*Trifolium pratense*). منذ عدة سنوات تلقيت مكالمة من مستثمر يبحث عن مصدر لخمسين طناً من النفل البنفسجي. وهو يريده كعنصر أساسي في منتج للمضغ خال من التبغ ويريد تسويقه في معلبات.



النَّفَل البنفسجيّ

زهور النفل البنفسجي التي ينتشر استعمالها لعصور في علاج السرطان وهي تحتوي على مادة ضد السرطان وهي الجينيشتين.

وقد تلقيت هذه المكالمة تقريباً في الوقت الذي علمت فيه لماذا يعتبر النفل البنفسجي ذا شهرة قديمة الأزل في منع السرطان. فلكي تنمو الأورام، فإنها تحتاج إلى إمداد دموي وهي ترسل إشارات كيميائية لتحفز الجسم لنمو الأوعية الدموية، وهي عملية يطلق عليها تكوين الأوعية Angiogenesis.

وقد حاول الباحثون في مجال السرطان إيجاد الوسائل لوقف تكوين الأوعية الجديدة عن طريق تجويع الأورام. وقد اتضح أن هناك مركباً له قدرة على منع تكوين الأوعية هو الجينيشتين Genistein مكون من النفل البنفسجي.

لذا، فقد رحبت بمكالمة الشخص الذي طلب النفل البنفسجي. لأنه بإحلاله هذا المركب الخالي من التبغ في تكوين تبغ المضغ، فإنه يعمل لمنع سرطان الفم واللسان الذي يسببه التبغ الحقيقي. وبإحلال النفل البنفسجي محل هذا التبغ، فإنه -بالأحرى- يعطي فوائد منع تكوين الأوعية أيضاً.

ولا أدري ماذا يصبح هذا المكون من النفل البنفسجي والخالي من التبغ، ولكن عندي صفيحة مملوءة بمسحوق التبغ المصنوع من النفل البنفسجي. ويمكن للمدخنين السابقين أن يمضغوا زهور النفل البنفسجي الطازج (يمكن إضافتها للسلطة) أو أي شيء آخر يحتوي على الجينيشتين مثل الفول الأرضي والفول السوداني وفول الصويا. وهذه الأشياء يمكن أن ترضي احتياجات الفم التي يبدو أن المدخنين والمدخنين السابقين في حاجة إليها. وفي نفس الوقت، فإن الجينيشتين الموجود في هذه الوجبات يمكن أن يهاجم أي ورم في محاولته لكي يبدأ.

إذا كنت تعاني من صعوبة ترك عادة التدخين، يمكنك أن تطور عادة جديدة أخرى وهي شرب كوب شاي من النفل البنفسجي يومياً. ويبدو لي أن هذه العادة تقدم وسيلة للحماية.

الجزر **Carrot** (*Daucus carota*). عندما تركت التدخين ساعدني الجزر كثيراً جداً، فقد كنت متعوداً أن أقود سيارتي إلى المكتب وأنا أمضغ جزرة أو اثنتين بدلاً من نفخ السيجارة.

في ذلك الوقت، اخترت الجزر لأني أحبه، ولكن الآن كلنا نعرف أن الكاروتينويدات Carotenoids، المادة الكيميائية المنتسبة لفيتامين "أ" التي تعطي الجزر لونه البرتقالي، تساعد في منع السرطان، خاصة إذا كان مصدر الكاروتينويدات من الجزر أو الأطعمة التي تحتوي على الجزر وبخلاف الكبسولات. (عموماً، إذا استخلصت مادة كيميائية مفيدة من مصدرها الطبيعي، فسوف تفقد كثيراً من كيميائياتها التي يمكن أن تساعد).

فإذا كانت السجائر عصا سرطانية، فإن الجزر هو عصا ضد السرطان. وفي الحقيقة، كذلك كل الفواكه والخضراوات أيضاً. والبحث يوافق ويؤكد على: كلما أكثر الإنسان من أكل الفواكه والخضراوات، قل معدل تكوين سرطانات كبرى مثل سرطان الرئة. ولذلك حتى لو لم تتوقف عن التدخين، فإنه عليك أن تمضغ الجزر.

تسوس الأسنان

يبلغ عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان حوالي ٩٨٪، معظمهم يقع بين ٥-١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان Tooth Decay يقل في مرحلة المراهقة لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتريا المسببة للتسوس، في الأساس أنواع عديدة من البكتريا السبحية.

الصيدلية الخضراء لتسوس الأسنان

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلوريد إلى الماء في القرن ٢٠. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن ١٩ أولى العشابون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن الكثير منها ذو فعالية كبيرة.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). يحتوي الشاي أيضاً بالإضافة إلى المركبات الكثيرة التي تعمل جميعها لمنع تسوس الأسنان على كمية كبيرة من الفلوريد الذي يحافظ على الأسنان.

الشاي

كان الشاي -موطنه الأصلي الصين- يستعمل في الأصل لإضافة النكهة للماء الذي سبق غليه لتصفيته.

الشاي الأخضر ربما يحتوي على كمية من الفلوريد أكثر من الشاي الأسود. لكي تحصل على تأثير مقاوم للتسوس من مجرد الفلوريد الموجود في الشاي، يجب عليك أن تشرب ٣-١٠ أكواب يومياً. ولكنك بالفعل تحتاج إلى كمية أقل بسبب وجود مركبات أخرى في الشاي مضادة للتسوس (هناك أيضاً فرصة جيدة للحصول على الفلوريد من الماء الذي تستعمله لعمل الشاي). إذا كنت تفضل تحلية الشاي، يستحسن أن يكون ذلك بعرق السوس بدلاً من السكر الذي يسبب التسوس. لعمل ذلك، اغلِ الشاي مع كمية صغيرة من جذر عرق السوس الجاف.

الغار Bay (*Laurus nobilis*). يحتوي زيت الغار العطري على مادة كيميائية (١، ٨- سينيول 1,8-Cineole) فعالة ضد البكتريا، وتستعمل في بعض منظفات الأسنان. ابحث في العلاقة التجارية لعاجين الأسنان عن إكليل الجبل إذا كنت تريد الحصول على صفات هذا العشب المقاوم لتسوس الأسنان. إذا لم تجد معجون أسنان يحتوي على هذه المادة الفعالة في صيدليتك، فربما يكون من حسن حظك أن تجده في مخازن الطعام الصحي.

الجذور الدَّمَويّة Bloodroot (*Sanguinaria officinalis*). أوضحت العديد من الدراسات أن منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على الأسنان في حوالي ٨ أيام. تحتوي الدموية على مركب يسمى السانجونارين Sanguinarine يبدو أنه المسئول عن تقليل تكون الرواسب.

يتحد السانجونارين كيميائياً مع الرواسب الموجودة على الأسنان ويساعد على منع التصاقها بالأسنان. وحيث إن هذه الرواسب تسبب أمراض اللثة وكذا تسوس الأسنان لذلك تعتبر الدموية فرصة جيدة أيضاً للبالغين الذين يشكون من أمراض اللثة.

يمكنك أن تحصل على التأثير المضاد لتكون الترسبات الدموية بفحص معاجين الأسنان وغسولات الفم للتأكد من احتوائها على العشب. أحد المنتجات التجارية المعروفة يسمى فيادنت Viadent.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي عرق السوس أيضاً بالإضافة إلى قاتل البكتريا، والمحلي غير السكري جليسريزين Glycrrhizin، على الإندول، وهو مركب فعال مضاد لتسوس الإنسان.

الفول السوداني Peanut (*Arachis hypogaea*). قبل أن أتقاعد كخبير نباتات طبية بوزارة الزراعة الأمريكية، كان الناس دائماً ما يسخرون مني بسبب احتفاظي بالفول السوداني في مكتبي. وأنا أفعل ذلك لأني أحب الفول السوداني. إلا أنني عرفت أن الباحثين في مركز استمان لطب الأسنان في روشستر بنيويورك قد توصلوا إلى أن الفول السوداني يسبب تسوس الأسنان بصورة أقل من بسكويت العقدية، وهذا بدوره يسبب تسوس الأسنان بصورة أقل من الفاكهة الجافة والبطاطس الشيبسي والفاكهة والشيكولاته وأي شيء يحتوي على السكر.

وأنا عادة ما أمزج الفول السوداني المقاوم للتسوس مع الزبيب السكري المسبب للتسوس. وإذا كنتُ مهتماً أكثر بمسألة تسوس الأسنان، فإني أعتقد أنني كنت سأتمسك فقط بالفول السوداني.

الستيفيا Stevia (*Stevia rebaudiana*). هذا العشب الحلو من باراجواي من المحليات اللذيذة غير السكرية. اشترِ علبة من المنقوع واستعمل حفنة عندما تريد أن تُحلي المشروبات. سوف تجد أنها حلوة للغاية. (وعليك أن تعرف أن هذه نصيحة عظيمة لأي شخص يريد أن يخفض السعرات الحرارية كذلك).

شجرة ألم الأسنان Toothache tree (*Zanthoxylum americanum*). هذا العشب من المعروف أنه يخفف ألم الأسنان الرهيب. وهي تحتوي أيضاً على مادة كيميائية قاتلة للبكتريا تساعد في منع تسوس الأسنان. يوصي العشاب الحديث تومي باز من ألاباما بمضغ أغصان العشب. يمكنك أن تصنع منقوعاً مركزاً. سوف تجد العشب فقط في الدكاكين المتخصصة لبيع الأعشاب.

البَرْغَمُوْت البرِّي Wild bergamot (*Monarda fistulosa*). هذا العشب يمكن أن يحتوي على حوالي ٣٠ ألف جزء لكل مليون من المركب جيرانيول Geraniol المانع للتسوس. وكمية الجيرانيول الموجودة في البرغموت تصل إلى ٢٠ ضعف الموجودة في الشاي.

يحتوي البرغموت البري أيضاً على كمية كبيرة من الثيمول Thymol. وهو مطهر فعال يدخل كمادة فعالة في غسول الفم المعروف ليسترين. ولكن لماذا نقف عند حد الثيمول؟ وصفتي الخاصة لعمل غسول فعال للفم تحتوي على العديد من المطهرات التي تساعد على منع تسوس الأسنان.

الأجمة **Chaparral** (*Larrea divaricata*). في إحدى الدراسات العلمية توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كعلاج شعبي لألم الأسنان إلى أن غسول الفم المصنوع من العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥٪. كما عرف العلماء أن أحد المركبات في النبات –حمض نورديهيدروجوريتيك Norhidydroguarietic Acid– له تأثير مطهر فعال. يمكنك عمل منقوع للعشب يستعمل كغسول للفم، ولكن احذر أن تبلعه.

المُرّ **Myrrh** (*Commiphora*، أنواع متعددة). يُستخدم المر كمطهر منذ أمد بعيد. صبغة المر لها تأثير مزيل للروائح الكريهة وقاتل للميكروبات، ويمكن أن تستخدم كغرغرة وغسول للفم.

غسول عشبي مطهر للفم

استعمل هذا الغسول للفم بعد العشاء. إذا أعجبك هذا المعطر العشبي، يمكنك أن تبتلعه، ستجد أنه لذيذ الطعم. يحتوي هذا الخليط على أكثر من ٣٠ مركباً قاتلاً للميكروبات يمكن أن يساعد في منع تسوس الأسنان.

بينت (ثمن جالون) من الكحول

ملعقتان كبيرتان من شجرة الحمى

ملعقتان كبيرتان من الحبهان

ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل أو النعناع السنبلي

ملعقة كبيرة من البتولا الحلوة أو الغلطيرة المسطحة

ملعقة كبيرة نعناع الخيل

ملعقة كبيرة من الزعتر

ملعقة كبيرة من البرغموت البري

اخلط هذه الأعشاب في برطمان زجاجي مع الكحول. اقفل البرطمان واحفظه بعيداً لمدة شهر واحد.

التصلب العصبي

أفضل أصدقائي من الكلية يعمل حالياً طبيب أسنان وعازف ساكس في فريق للجاز اسمه فيه الكثير من الخيال وهو "فريق الساكس". أصيب هذا الصديق بتصلب عصبي Multiple Sclerosis في سن الخامسة والخمسين. وطلب نصيحتي حول هذا المرض الغامض والخادع. وأخبرته ما أعرفه عن طرق العلاج الطبيعية التي يمكن أن تفيد، مثل زيوت الأعشاب وبعض الطرق الغذائية.

كان هذا منذ ١٠ سنوات. ويبدو أن نصيحتي نجحت؛ فهو يمر بحالات من التحسن والتدهور كأي مريض تصلب عصبي، لكنه في آخر مرة تحدثنا علمت أن يستطيع ممارسة هوايته في العزف وأنه ينوي حضور حفل يجمع فرقة الجاز الكبيرة في ساترفيلد. وقد عزفنا فيها أثناء دراستنا في جامعة كارولينا الشمالية في تشابيل هيل. ونحن نجتمع كل سنة في أغسطس لمدة ١٥ سنة الآن لنعزف مقطوعات خلال عطلة الأسبوع. ورغم مرضه، فإنه عاش أكثر من كثير من أعضاء الفرقة.

مرض الشباب

مرض التصلب العصبي مرض محير ومحزن ومزمن، يصيب الجهاز العصبي، ويصيب حوالي ٣٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم نساء. وثلثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠-٤٠ سنة.

في هذا المرض، يتحلل الغشاء الذي يغطي الأعصاب الكبيرة مما يؤدي إلى خلل بسيط في الوظائف الكهربائية للأعصاب. ويمكن أن يعاني المصابون به من أعراض كثيرة مختلفة ومتفاوتة. من الضعف البسيط إلى الشلل، وفي معظمهم تأتي الأعراض وتختفي. وبعد كل تفاقم للمرض، يعود البعض لطبيعتهم بينما يعاني البعض الآخر من إعاقة دائمة.

العلماء ليسوا متأكدين مما يسبب التصلب العصبي، لكن توجد نظريتان مهمتان: يظن البعض أن السبب فيروس أو كائن شبيه، لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس. ويعتقد البعض الآخر أنه مرض ناتج عن خلل مناعي يؤدي إلى مهاجمة جهاز المناعة لبعض خلايا الجسم حيث يظن هنا أن غشاء الأعصاب خطر خارجي ويهاجمها.

هناك نظرية ثالثة تجاهلها الطب التقليدي وهي تربط بين هذا المرض وزيادة الدهون في الطعام. ومصدر هذه النظرية هو د.روي سوانك، أستاذ الأمراض العصبية في جامعة أوريجون للعلوم الصحية في بورتلاند ومؤلف The Multiple Sclerosis Diet Book، وهو يذكر نتائج مدهشة في علاج المرض باستخدام غذاء قليل الدهون.

نظام د.سوانك الغذائي قليل الدهن

في أواخر أربعينيات القرن ٢٠، بدأ اهتمام د.سوانك، الذي يبلغ ٩٠ عاماً حالياً، بالتصلب العصبي. في هذا الوقت، كان العلماء متحيرين من ظاهرة أن المرض يزيد انتشاره كلما ابتعدنا عن خط الاستواء. فمعدلاته في الولايات المتحدة، كندا، إنجلترا، اسكندنافيا، ألمانيا، سويسرا، أعلى منها في المكسيك وجنوب أوروبا.

منذ نصف قرن، كانت إحصائيات المرض في معظم البلاد اجتهادية وغير محكمة ماعدا في النرويج التي أسست أول أنظمة المتابعة والتبليغ عن المرض. وعندما بحث د.سوانك هناك متوقعاً أن يجد حالات في الجزء الشمالي من البلد أكثر من الجنوبي، لكنه وجد الصورة مختلفة تماماً. كان معدل المرض منخفضاً على طول الساحل الشمالي والجنوبي، وكان أعلى بشكل ملحوظ في داخل البلاد. ما الذي يفسر هذا الفرق؟

باستخدام البحوث الميدانية الغذائية في النرويج، استنتج د.سوانك أن أهل المزارع الداخلية كانوا يأكلون طعاماً عالي الدهون (اللحوم والألبان) بخلاف أهل السواحل الذين يعتمدون على صيد السمك. وأثار ذلك اهتمامه إلى أن فسر التوزيع الجغرافي الغريب لهذا المرض بأن انتشار المرض في الدول الشمالية حيث يأكل الناس الدهون المشبعة أكثر من الدول الأخرى التي يقل فيها.

ولاختبار صحة هذه النظرية، بدءاً من عام ١٩٥٠م، قبل أن يربط العلماء بين الدهون في الطعام وبين السرطان وأمراض القلب وأمراض أخرى، استخدم د.سوانك ١٥٠ مريضاً بالتصلب العصبي، ووضع لهم نظاماً غذائياً قليل الدهون، وقارن بين تطور المرض فيهم وبين مجموعة أخرى تناولت أطعمة غير مقيدة بنظام. وبعد ٢٠ عاماً، عانى الذين اعتمدوا على نظام د.سوانك الغذائي من تفاقمات أقل للمرض ونسبة وفيات وعجز أقل. (كانت نسبة الكوليسترول في الدم في المتوسط أقل من ١٥٠، مما قلل من خطر أمراض القلب بشدة). وتفاصيل نظام د.سوانك الغذائي موجودة في كتابه.

هناك الكثير من القصص حول تدهور التصلب العصبي ببطء وأحياناً توقفه مع نظام د.سوانك الغذائي، لكنه يظل محل خلاف، فمنظمة التصلب العصبي لا تعترف به. أنا أعتقد شخصياً أنه جدير بالتجربة، فإذا لم يحسن من التصلب العصبي، فمن المؤكد أنه يمنع السرطان وأمراض القلب لأنه يحتوي على قليل من الدهن وكثير من الألياف.

الصيدلية الخضراء للتصلب العصبي

معظم الطرق الغذائية لعلاج التصلب العصبي تؤكد على أهمية تقليل الدهون المشبعة، وهو النوع الموجود في اللحوم والألبان. وأحب أن أضيف بعض الأعشاب.

القُرَّاص الشائك **Stinging nettle** (*Urtica dioica*). من المؤكد أني لو أصبت بالتصلب العصبي، لجلدت نفسي بالقراص، مما يعرف بالجلد العلاجي Urtication، حيث يلسع

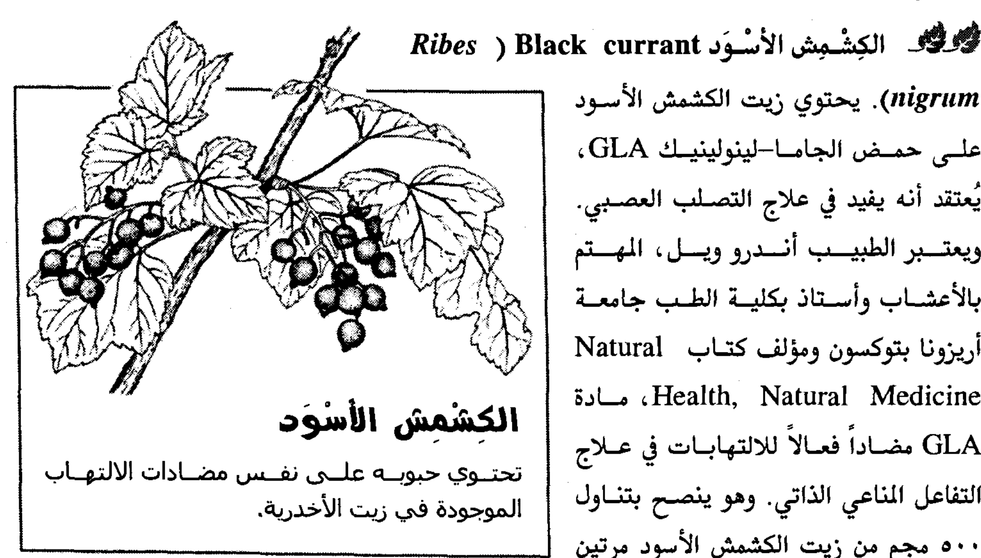
الجلد باستخدام النبات الطازج المغطى بشعيرات دقيقة لاسعة. (تذكر أن ترتدي قفازات عند إمساكك به). وهو يلسع ويثير الجلد مثل كريم نزع الشعر، لكنه يغذي الجسم من خلال الجلد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة.

ومن ضمن هذه المواد، الهستامين Histamine، الذي يؤدي للحساسية مثل حمى القش. وكثير من المواد في القراص تعمل عمل قرصة النحلة. أعرف أن هذا يبدو احتمالاً بعيداً، لكن كثيراً من المرضى يستفيدون من قرص النحل وهو وسيلة علاج يصفها أحياناً أنصار العلاج البديل.

أنا شخصياً أرى أن الأفضل للناس استخدام نبات في إصيص كالقراص الشائك بدلاً من أن يقرصهم النحل. وبخلاف النحل الذي يموت بعد أن يقرصك، فالقراص يعيد شحن لاسعاته ويمكن استخدامه مرة بعد أخرى. وأنا لا أعتبره شافياً، لكنني أعتقد أنه يمكن أن يكون مفيداً. وكما ذكرت، فقد سمعت من يشهد بكفاءته.

لا توجد تقارير في الولايات المتحدة عن حالات حساسية للقراص الشائك، لكن هناك الكثير منها مع قرص النحل، وبعضها يؤدي للوفاة.

الكِشْمِش الأسْوَد Black currant (*Ribes nigrum*). يحتوي زيت الكشمش الأسود على حمض الجاما–لينولينيك GLA، يُعتقد أنه يفيد في علاج التصلب العصبي. ويعتبر الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، مادة GLA مضاداً فعالاً للالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي. وهو ينصح بتناول ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسود مرتين يومياً، ويذكر أن التحسن متوقع خلال ٨ أسابيع.



الكِشْمِش الأسْوَد

تحتوي حبوبه على نفس مضادات الالتهاب الموجودة في زيت الأخدرية.

مادة GLA موجودة أيضاً في عشب لسان الثور وفي زيت الأخدرية EPO، ولكن زيت الكشمش الأسود يمكن أن يكون أرخص. (أنا شخصياً متحيز لزيت الأخدرية).

التوت الأزرق Blueberry (*Vaccinium*، أنواع متعددة). يحتوي على مواد تسمى البروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs) Oligomeric Procyanidins، وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية. وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي. وهذا سبب قوي لأكل المزيد من هذا النبات.

الأُخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). زيتها EPO مثل زيت الكشمش الأسود، فهو غني بمادة GLA. ويوصي بها العشاب الإنجليزي ديفيد هوفمان، مؤلف The Herbal Handbook، في كل حالات التصلب العصبي.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). يحتوي الأناناس على إنزيمات، بنكرياتين Pancreatin، بروملين Bromelain الذي يكسر جزيئات البروتين. وبالإضافة إلى نشاطها المضاد للالتهاب، فهذه الإنزيمات تقلل من نسبة المركبات المناعية في الدم CICs. ترتفع نسبة CICs في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل التصلب العصبي. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي ليهاجم الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم. في خطاب للجريدة الطبية البريطانية Lancet منذ عدة أعوام، قال أحد علماء الكيمياء الحيوية المصاب بالتصلب العصبي أن المغنسيوم الدوائي وحده أفضل تأثيراً من كل الأملاح والفيتامينات الأخرى. كان يتناول ٣٧٥ مجم يومياً. (القيمة اليومية ٤٠٠ مجم). هذه مجرد قصة من رجل واحد (قصة فردية) رغم أنها تأتي من عالم الكيمياء ومنشورة في جريدة مرموقة. لكن من وجهة نظري، فإنها تعني أن الرجلة والمصادر الأخرى للمغنسيوم تستحق التجربة. أعرف أني سأجربها إذا أصبت بالتصلب العصبي.

إن كنت تريد الحصول على المغنسيوم من مصدر نباتي، فالرجلة هي الأغنى بهذا المعدن، بنسبة ٢٪ من الوزن الجاف، تليها بذور الخشخاش، فاصوليا البقر، السبانخ. أقوم بتبخير الرجلة وآكلها نيئة في السلطة. وكومة من الخضراوات تمدك بنفس الكمية التي كان يأخذها الكيميائي، كذلك ٨ أونصات من الخضراوات الطازجة.

تضخم البروستاتا

البروستاتا غدة صغيرة موجودة في الرجال فقط، وهي فوق الشرج مباشرة وتكون معظم السائل المنوي وعلى عكس كثير من الأعضاء فهي تنمو مع كبر السن، ما يسمى بتضخم البروستاتا الحميد. وفي سن ٤٠ يعاني ١٠٪ من الرجال من تضخم البروستاتا Prostate Enlargement ولكن عند سن ٥٠ تصبح النسبة ٥٠٪ وتزداد مع مرور السنين. لم يدعو ذلك للقلق؟.

مجرى البول في الرجل محاط بالبروستاتا وكلما زاد حجمها فهي تضغط عليه مسببة أعراضاً مميزة، ويصبح من الأصعب التبول ولو بالقوة ولا يتم إفراغ المثانة تماماً، ومن الأعراض المشهورة القيام ليلاً للتبول.

التحدي

أنا متأكد من أن العلاج بالأعشاب أكثر فعالية من كل الأدوية الشائعة أو الجراحة لعلاج تضخم البروستاتا الحميد أو غير الخبيث.

فالعقاران الصيدليان بروسكار Proscar وهيترين Hytrin تجلب أموالاً طائلة لأنهما العقاران الوحيدان المعترف بهما لوقف تضخم البروستاتا ونمو خلايا جديدة بها.

وقد أعلنت التحدي في أوائل تسعينيات القرن ٢٠ للبروسكار باستخدام البديل النباتي، البلميط المنشاري أو عرق السوس أو بذور اليقطين (القرع) وذلك بعد اعتراف إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بالبروسكار بفترة وجيزة. وقمت بذلك علناً في مؤتمر أمام عشرات من المسئولين في هذه الإدارة ومعاهد الصحة القومية. فقد أردت أن يرى كل المعتمدين على الأدوية الصيدلانية أن الكل ليس مقتنعاً أن الأدوية هي العلاج الأنجح لتضخم البروستاتا. وقد تحديت أن خليطي من البلميط المنشاري وعرق السوس وبذور القرع الذي أسميه "زبدة بروزنت" (سنشرح الخليط بعد قليل) يؤدي نفس الغرض كعقار البروسكار، كما أعلنت أنه أرخص وغالباً أكثر أماناً.

والسبب الآخر لهذا التحدي العلني أني أردت أن أتقدم نحو هدف حياتي وهو أن أجعل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تدفع شركات الأدوية لتجديد الأدوية المصنعة ليس فقط مقارنة بمواد غير فعالة (أدوية وهمية) ولكني أيضاً مع البدائل النباتية المعروفة أو المحتملة.

وإذا أثبت الدواء المصنع أنه أفضل من الدواء الوهمي أو النباتي وجب الاعتراف به، لكن إن كان العشب أفضل أو على الأقل مقارباً في الفعالية وجب الاعتراف بهما معاً. ولتعويض استثماراتها في الأبحاث يمكن لشركة الدواء أن تجني بعض الامتيازات التسويقية لخلاصة العشب مع الدواء المصنع، وبذلك يصبح لدى الناس الخيار بين الدواء الأغلى ثمناً على الدوام والبديل النباتي الأرخص.

فشراء البروسكار لمدة سنة يكلف ٨٠٠ دولار بينما يكلف البلميط المنشاري وعرق السوس لمدة سنة جزءاً بسيطاً من هذا المبلغ، وإن اشتريت مخزوناً من بذور اليقطين في أوقات معينة من السنة، فستكون أرخص كثيراً.

وقبل البروسكار والهيترين كان العلاج المعروف الوحيد لتضخم البروستاتا هو الجراحة وأحد الأساليب هو استئصال البروستاتا من خلال مجرى البول، وهي أكثر عملية للرجال فوق سن ٦٥، حيث يدخل جراح المسالك آلة من خلال المجرى البولي ليقتطع جزءاً من الغدة ليوسع مجرى البول، وهي عملية فعالة لكنها مرتفعة التكلفة وتحمل المخاطر المعتادة للجراحة ويحتاج الشفاء لأسبوعين.

ولذا لقي البروسكار والهيترين الاستحسان كبدائل أرخص وأقل ضرراً من الجراحة ولكن الأعشاب أرخص أيضاً.

الحكم على الأعشاب

الأدوية تمنع تكاثر خلايا البروستاتا بمنع تحول الهرمون الذكوري تستوستيرون إلى مادة قريبة دايهيدورتستوستيرون Dihydrotestosterone في الغدة مما يحفز تكاثر الخلايا.

ولكن البدائل النباتية تفعل نفس الشيء بنفس الكفاءة عل الأقل وفي رأيي ورأي كثير من علماء العلاج البديل فالأعشاب أفضل بكثير.

والبروسكار بالذات له عيوب واضحة فالكثير يحتاجونه لمدة ٦ أشهر على الأقل قبل أي تحسن ملحوظة ولا يفيد كل الناس فأقل من نصف من يستخدمونه يجدون تحسناً حتى بعد مرور عام.

كما أن له أعراضاً جانبية مثل قلة الرغبة الجنسية، اضطراب القذف وفقدان الانتصاب، وعلى العكس فالأعشاب مثل البلميط المنشاري وعرق السوس وبذور القرع لا تسبب أي مشاكل معروفة.

الصيدلية الخضراء لتضخم البروستاتا

هنا تفاصيل الأعشاب التي تعطي أفضل النتائج بدون تحفظ.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي على مادة تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون وإن أخذه بكميات كبيرة لوقت طويل يؤدي للصداع والإجهاد واحتفاظ الجسم بالماء والصوديوم وفقدان البوتاسيوم وارتفاع ضغط الدم. سجلت المراجع الطبية ٢٥ حالة وكانت الحالات بعد مضغ ٢-٤ أونصات من حلوى عرق السوس يومياً لعدة سنين.

وأشك أن خلاصة عرق السوس في زبدتي قد يسبب أي مشاكل. وأنا شخصياً لم أعانِ من أي مشاكل لكن إن جربته كن حذراً من الأعراض وقلل الجرعة بشدة مع حدوث أي منها.

القرع Pumpkin (*Cucurbita pepo*). بذور القرع كانت العلاج التقليدي لتضخم البروستاتا في بلغاريا وتركيا وأوكرانيا. وكانت الجرعة حفنة من البذور كل يوم خلال فترة النضوج. فالزيت الدهني في بذور القرع مدر قوي للبول، مما ينفع الرافضين للقول إن ازدياد كمية البول ليس له علاقة بانخفاض حجم البروستاتا. وتحتوي البذور مع ذلك على مواد تسمى الكوكوربيتاكينات Cucurbitacins تمنع تحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون. كما أنها تحتوي على ٨ مجم من الزنك في كل نصف كوب. ويقترح د. جوزيف بيزورنو، د.مايكل موراي عالماً الطب البديل في جامعة باستير في سياتل. ومؤلفا كتاب A Textbook of Natural Medicine يقترحا تناول ٦٠ مجم من الزنك يومياً لعلاج تضخم البروستاتا (وهذا أكثر من الجرعة اليومية لذا راجع طبيبك قبل أخذ كل هذه الكمية).



القرع

لهذه الفاكهة برتقالية اللون فوائد أكثر من استخدامها في عين القديسين؛ فبذورها تحتوي على مادة تعالج مشاكل البروستاتا.

وظهر أن الزنك يقلل حجم البروستاتا بمنع التحول المذكور آنفاً. وبذور القرع غنية أيضاً بأحماض أمينية مثل الألانين والجليسين والجلوتاميك. وذكر دكتور موراي، ودكتور بتسورنو أنه في بحث على ٤٥ رجلاً تناولوا هذه الأحماض (٢٠٠ مجم من كل منها) كل يوم أن ذلك أدى لتحسن أعراض التضخم. يحتوي نصف كوب من بذور القرع على ١١٥٠-١٢٤٥ مجم من الألانين، ١٨٠٠-١٩٣٠ من الجليسين، ٤٣١٥-٤٦٣٥ من الجلوتاميك. وهذا أكثر من وصفة الطبيب اليومية بحوالي ٥-٢٠ ضعفاً.

لهذه الأسباب مع النكهة الطيبة أصنع كمية كبيرة من بذور القرع في زبدة بروزنت.

هناك بذور أخرى تحوي هذه الأحماض الأمينية المفيدة. يحتوي كرنب البقر على كميات كبيرة من الثلاثة، تحتوي بذور السمسم والفول السوداني على كثير من الجليسين أما اللوز وجوز الزبد والفول السوداني فغنية بالجلوتاميك.

زبدة بروزنت

هل تحب الزبد والبسكويت؟ هل ترى أنه يمكنك مضغ بعضها كل يوم كوجبة خفيفة؟ إن كنت كذلك فيمكن أن تستمتع بهذا الدواء لتضخم البروستاتا الحميد.

المكونات الثلاثة وهي بذور القرع والبلميط المنشاري وعرق السوس كلها تمنع وتخفف من تضخم البروستاتا.

لعمل هذه الزبدة ضع نصف كوب من بذور القرع الطازجة في خلاط، افتح كبسولة بلميط منشاري وصب المحتويات معها ثم أضف بضع قطرات من عرق السوس، ثم اخلطهم حتى يصبح الخليط ناعماً (يمكن إضافة بضع قطرات زيت الجوز البرازيلي، إن كنت تريدها أكثر طراوة) كل هذه المكونات متوفرة بجميع محلات الأغذية الصحية.

تستخدم هذه الزبدة كزبدة الفول السوداني، بأكل ملعقتين كبيرتين يومياً مع البسكويت أو الخبز أو مع بعض الجيلي "الهلام" وطالما أنك تريدها طازجة فلا تصنع كمية كبيرة مرة واحدة بل ما يكفي ليومين فقط.

البَلْمِيْط المنشاري Saw palmetto (*Serenoa repens*). بعد موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على البروسكار بوقت قصير منعت الهيئة كل الأدوية غير الطبية لتضخم البروستاتا. وذلك لسببين على حد قول د.فارو تيلور أستاذ الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا. أولاً فالإدارة قالت: إنه لا يوجد دليل معترف به على أن الأدوية المنزلية فعالة، وثانياً فإن معظم الناس الذين يتناولون هذه العلاجات البديلة قد يتأخرون في أخذ العلاج الطبي وقد تسوء حالتهم.

يقول د.تيلور: "إن ما تجاهلته إدارة الغذاء والدواء FDA هو الدلائل في أوروبا الغربية أن علاجات نباتية معينة فعالة لعلاج تضخم البروستاتا ويزداد ارتياح من يستخدمونها. وأشهرهم هو البلميط المنشاري حيث يزيد جريان البول ويقل البول المتبقي في المثانة وتقل عدد مرات التبول".

والبلميط المنشاري نخلة صغيرة تنمو في جنوب شرق الولايات المتحدة خاصة في فلوريدا حول منطقة إيفرجليدز. وكان هنود السيمينول يأكلون بذوره وربما لاحظوا أنه يحل مشاكل التبول. واستخدمه البيض كمدر للبول للتخلص من المياه الزائدة بالجسم ومن ثم أصبح يستخدم في علاج تضخم البروستاتا. وهو يحتوي على مادة تمنع عمل الإنزيم الذي يحول التستوستيرون إلى دايهيدروتستوستيرون. ومنع هذا التحول هو ما يفعله البروسكار، لكن البلميط يفعله بطريقة مختلفة وأكثر فعالية. وحتى الآن أظهرت نصف دستة أبحاث فعالية البلميط المنشاري، وفي أحدهم أجريت تجربة طبية على أكثر من ٢٠٠٠ ألماني يعانون من تضخم البروستاتا وأخذت جرعة يومية ١-٢ جم من بذور البلميط المنشاري (أو ٣٢٠ مجم من الهكسان، المستخلص منه) مما قلل جداً من أعراض تخضم البروستاتا.

البيجيوم Pygeum (*Pygeum africanum*). في أحد البحوث الألمانية أعطي ٢٥٠ من المرضى بتضخم البروستاتا البيجيوم أو دواءً وهمياً، وحدث تحسن في ٣١٪ ممن تلقوا العلاج الوهمي وفي ٦٦٪ ممن تلقوا البيجيوم.

الجرعة المقررة ٥٠ مجم من خلاصة اللحاء مرتين يومياً. وحسب الطريقة والتركيز يمكن أن تمثل الخلاصة جراماً أو كيلوجراماً من اللحاء. ورغم أن الخلاصة متوفرة في محلات الأغذية الصحية إلا أن هذه السلالة مهددة بالحصد لذا جرب البدائل الأخرى المذكورة هنا أولاً.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). حسب نتائج بحث آخر فإن خلاصة جذور القراص تعالج تضخم البروستاتا بنجاح. حيث تناول ٦٧ شخصاً أكبر من سن ٦٥ بضع ملاعق صغيرة من الخلاصة يومياً مما قلل من قيامهم ليلاً للتبول، ويبدو أنه يمنع تحول التستوستيرون، وينصح علماء الأعشاب الألمان بتناول ٢-٣ ملاعق صغيرة من خلاصته يومياً لعلاج تضخم البروستاتا.

تقلصات الدورة الشهرية

كنا ثلاثة باحثين، كلنا لنا صلات عائلية بالهنود الحمر، ننظر إلى مساحة من نبات سكواو. كان أحد رفاقي من هنود اللامبي، تعيش قبيلته على الحدود بين كارولينا الشمالية والجنوبية، كانت

الأخرى اسكندنافية لكنها أم لعضو شرفي في قبيلة الأبيناكي (تبنته هذه القبيلة التي تعيش في ماساشوستس) وأنا قوقازي وجد لثلاثة أحفاد تجري في عروقهم دماء الشيروكي.

ووصلنا لمناقشة المصطلح الاسكواو فاين Squaw Vine، وهو نبات ينمو قريباً من الأرض دائم الاخضرار وذو ثمار حمراء زاهية. وقد أخبراني أن هناك تفسيرين للاسم الاسكواو Squaw (ومعناها الزوجة أو المرأة في الهنود الحمر) الأول غالباً يحمل تمييزاً ضد النساء حيث كان يستخدم لمتاعب الإنجاب النسائية، والآخر، ربما يحمل قدراً من العنصرية، بمعنى أنه بلا فائدة.

واستبعد رفيقي اللامبي احتمال أنه بلا فائدة، وقال إن الهنود لن يستخدموا نباتاً كهذا باستمرار لعلاج مشاكل الدورة الشهرية إلا إذا كان فعالاً. ووافقني الرأي أن هذه الكلمة لا تحترم نساء الهنود الحمر. لم نستطع أن نغير اسم النبات لأن كل علماء الأعشاب يعرفوه باسم الاسكواو فاين. لكننا اتفقنا من هذا الوقت فصاعداً أن نعتبر أن الاسم يعني مفيداً وجميلا. وهذا أكثر إيجابية وتفاؤلاً رغم أن فيه شيئاً من التحيز للجنس.

الصيدلية الخضراء لتقلصات الدورة الشهرية

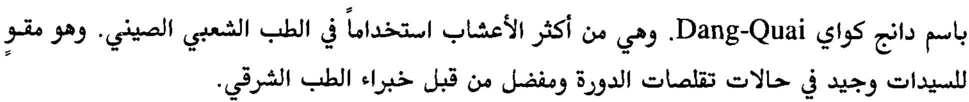
هناك القليل من الأعشاب من ضمنها الاسكواو فاين التي تفيد حالات التقلصات الشهرية.

الزعرور الأسود Black Haw (*Viburnum prunifolium*). عرف هذا العشب باسم لحاء التقلصات، كان يعتبر علاجاً لتقلصات الدورة الشهرية Menstrual Cramps في معظم مراجع الصيدلة خلال القرن ١٩. وهو يحتوي على ٤ مواد على الأقل ترخي الرحم، اثنان منهم (سكوبولتين، إسكولتين) يرخي تقلصات العضلات. ولأنه موصوف كثيراً في التراث والعلم فإنه أول شيء سأقترحه على ابنتي إن جاءت تشكو من تقلصات الدورة الشهرية.

الزعرور الأسود

هو شجيرة ذات تجمعات من الزهور البيضاء، وهو قريب من صريمة الجدي والبلسان.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). وتعرف أيضاً



باسم دانج كواي Dang-Quai. وهي من أكثر الأعشاب استخداماً في الطب الشعبي الصيني. وهو مقوٍ للسيدات وجيد في حالات تقلصات الدورة ومفضل من قبل خبراء الطب الشرقي.

توت العُلّيْق Raspberry (*Rubus idaeus*). يوصي كثير من علماء الأعشاب الإناث واللاتي أحترمهن باستخدام الشاي المصنوع من أوراق توت العليق لتخفيف تقلصات الرحم أثناء الدورة. وأظهر أحد البحوث أنه يرخي الرحم ويقلل من استثارة الرحم أثناء الحمل.

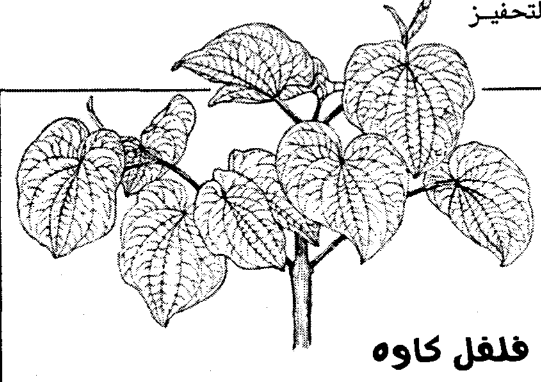
لا يعرف الباحثون العنصر الفعال في توت العليق لكنهم يتوقعون أنه يمكن أن يكون البكنوجينول Pycnogenol، وهذا منطقي بالنسبة لي. في أحد الأبحاث تناولت السيدات ٢٠٠ مجم من هذه المادة يومياً لمدة دورتين شهريتين مما قضى على التقلصات أو الاضطرابات السابقة للدورة في ٥٠-٦٠٪ منهن وكانت النسبة أعلى (٦٦-٨٠٪) في النساء اللاتي أخذنه لمدة ٤ دورات.

يمكنك شراء البكنوجينول النقي، لكنه دواء باهظ. فأقترح استعمال شاي توت العليق بدلاً منه.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (*Vaccinium myrtillus*). يحتوي عنب الأحراج على مواد كيميائية تسمى الأنثوسيانيدات Anthocyanidins ذات خاصية إرخاء العضلات، ويحتوي أيضاً على البكنوجينول لتقلصات الدورة. يقترح علماء الأعشاب تناول ٢٠-٤٠ مجم من عنب الأحراج المركز ٣ مرات يومياً، وإن لم تجد الخلاصة، جرب نصف كوب من عنب الأحراج أو التوت الأزرق.

توت العفة Chasteberry (*Vitex agnus-castus*). استخدمت ثماره في اضطرابات الدورة الشهرية منذ عهد الإغريق والرومان، وأنا مقتنع بفاعليته.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). وصف الأطباء الانتقائيون (أطباء بداية القرن العشرين الأمريكيون الذين جمعوا بين الطب التقليدي والأدوية الطبيعية) الزنجبيل لعلاج آلام الدورة الشهرية. ويستخدم هذا العشب لتحفيز النزيف الشهري في ثقافات متعددة من فنزويلا وحتى فيتنام. ومسحوق الزنجبيل علاج موثوق به لتقلصات الدورة لاحتوائه على ٦ مواد تخفف الألم و ٦ أخرى تخفف التقلصات.



فلفل كاوه

من مكونات مشروب بولينيزي الشعبي، وله قدرات على إرخاء العضلات والتقلصات ومنها تقلصات الدورة.

فلفل كاوه Kava kava (*Piper methysticum*). يحتوي فلفل كاوه على مادتين تخفف الألم في نفس فاعلية الأسبرين، كما قال

متخصص علم العقاقير (صيدلي المنتجات الطبيعية) ألبرت لونج، الحاصل على الدكتوراه، والعشاب ستيفن فوستر من أركنساس في كتابهما The Encyclopedia of Common Natural Ingredients. ورغم أنه موصوف كمنوم ومسكن لكنه ليس مسبباً للهلوسة وبطء التفكير، بالإضافة إلى أنه لا يؤدي للإدمان أو التعود.

يستخدم الأوروبيون فلفل كاوه بسبب قدرته على إرخاء العضلات وتخفيف التوتر. ولأنه يرخي عضلات الرحم، فإنه يستخدم لعلاج تقلصات الدورة الشهرية.

النَّفَل البنفسجيّ Red clover (***Trifolium pratense***). النفل غني بالإستروجين النباتي الذي يعمل عمل الإستروجين في الجسم. ويؤمن علماء الأعشاب أنه يساعد على تقليل تقلصات الدورة الشهرية عن طريق توازن مستوى الهرمونات في الجسم.

وواحد من مواد الإستروجين النباتي هو فورموننتن Formonoetin. رغم أنه يسبب مرض النفل Clover Disease للأغنام التي تتغذى عليه، لكن لن تأكل منه كمية منه لتقلق من هذه المشكلة. ضعيه في الشاي، ويمكنك أن تستريحي من تقلصات الدورة.

الاسكواو فاين Squaw vine (***Mitchella repens***). كانت نساء الشيروكي يتناولن الاسكواو فاين لآلام الدورة، كما قال دانيال مورمان، الحاصل على الدكتوراه، وأستاذ علم الإنسان في جامعة متشجان، ومؤلف عدة كتب ممتازة عن استخدام الهنود الحمر للأعشاب الطبية. واستخدمتها أيضاً لتسهيل الولادة ولعلاج آلام الحلمة أثناء الرضاعة. واستخدمته كذلك قبائل أوكلاهوما، ديلاوير، أيروكوس، مينومني. ويوصي به العشابون بصفة عامة هذه الأيام (مع توت العليق) لمتاعب الحمل. يمكنك أن تجربيه لتقلصات الدورة مثلما فعلت الشيروكي.

الفراولة Strawberry (***Fragaria***، **أنواع متعددة**). أوراق الفراولة تخفف من التقلصات مثل توت العليق، كما قالت اللجنة E التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية.

كما أشارت اللجنة أيضاً إلى أن هذه الفاعلية لم تثبت بالدليل المادي. لكني أذكر الفراولة لأن هناك الكثير من الأسباب القيمة لشربها بالإضافة إلى قدرتها على تخفيف تقلصات الدورة. فأوراقها غنية بالفيتامينات والأملاح، بالإضافة لحمض الإلاجيك Ellagic Acid، وهو مانع قوي للسرطان. يمكن أن تفيد أوراق الفراولة أيضاً أي شخص يعاني من نقص الفيتامينات والأملاح. لكن أنصحك ألا تشربي مشروب الشاي المصنوع من أوراق الفراولة إن كنت تعانين من حساسية منها.

- الألفيّة Yarrow (*Achillea millefolium*). وهي مفيدة لتخفيف تقلصات النساء، على حد قول اللجنة E. ولست أجد هذا مفاجئاً، لأن به الكثير من المكونات التي ترخي العضلات.

تكبير الثدي

كتبت منذ عدة سنوات مقالات لمجلة Herbal Gram الإصدار الممتاز الذي يصدر عن مجمع علوم النباتات في أوستن بتكساس والتي يدير تحريرها صديقي مارك بلومينتال. وقد لخصت بحثاً يوضح أن عشب الحلبة، بطعمه الطيب ورائحته التي تشبه القيقب، تساعد على ضبط مستويات السكر عند مرض السكر، وأن براعمه قد تؤدي إلى تكبير نهود النساء.

دعيت في وقت آخر لملتقى أخصائيي الأعشاب بأركنساس حيث استقبلتني إحداهن بمطار ليتل روك. وأخبرتني المرأة التي أوصلتني إلى المؤتمر بهذه القصة: منذ عدة شهور قامت هذه السيدة وبعض الأصدقاء بزراعة حبوب لاستخدامها في اختبار تذوق في حفل للأطعمة العشبية. كانت حبوب الحلبة من الحبوب التي أنبتوها.

وبعد أكل كميات من براعمها لعدة أيام لاحظت إحدى السيدات أن ثدييها يبدوان أكبر حجماً. يدعى هذا التأثير "صانع للثدي". ولم تتفهم ما الذي يحدث حتى أطلعتها امرأة أخرى في المجموعة على مقالي.

الصيدلية الخضراء لتكبير الثدي

لن أنحاز لأحد الأطراف في مسألة تكبير الثدي. كل ما أعرفه أن العديد من النساء يحلمن بالحصول على نهود أكبر، وتلجأ الكثيرات إلى زرع السليكون. إذا اطلعتم على الأبحاث، فستجدون أن مستزرعات السليكون هذه نقطة خلاف كبيرة. فالكثير من النساء وبعض العلماء يقولون إنها خطيرة في حين يقول علماء ونساء آخرون إنها لا تسبب مشكلة حقيقية.

صحيح أنه لا يمكنني أن أحدد إن كانت هذه المستزرعات ضارة أم لا. فإنني أعلم أنه إذا أرادت ابنتي تكبير نهديها، فسأنصحها بتجربة الوسائل الطبيعية أولاً. وها هي العديد من الأعشاب التي قد تساعد على توفير قدر معقول من الزيادة في الحجم.

الحلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). هذه الحبوب والبراعم لها شهرة قديمة لقرون كمكبرات للثدي. وفي الواقع، فإن هذا العشب كان المادة الفعالة في التركيبة الأصلية للمركب المعروف باسم مركب ليديا بينكهم النباتي، والذي كان علاجاً شعبياً لمشاكل الإناث بدءاً بالآلام المصاحبة للدورة وانتهاء بجفاف المهبل بعد انقطاع الطمث.

وكما تعلمت في أركنساس، فإنه توجد شهادات تزكية حديثة لتأثير هذا العشب على النهود وهناك أسباب معقولة للاعتقاد أن هذا العشب فعال. فحبوب الحلبة تحتوي على كمية معقولة من الديوسجينين Diosgenin وهي مادة كيميائية تستخدم أحياناً لصنع هيئات اصطناعية من هرمون الأنوثة (الإستروجين). وفي حين أن الإستروجين له تأثيرات عديدة على الجسد، فإن اثنين فقط من هذه التأثيرات لهما علاقة بتكبير حجم الثدي. فالهرمون يتسبب في نمو خلايا الثدي ويساعد على اختزان الماء، وفي الواقع فإن النساء اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل لتنظيم النسل يعانين من الشعور بامتلاء الثدي كأثر جانبي ناتج عن اختزان الماء.

الإستروجين النباتي القادم من مصادر مثل الحلبة لا يؤدي إلى امتلاء غير مريح بالثدي. إذا أرادت ابنتي تجربة الحلبة، فسأنصحها باستخدام تركيبة صنعتها خصيصاً لهذا الغرض أسميها الناهدي. تدليك الثدي بمسحوق الحلبة أمر يستحق التجربة، فبمقدور خلايا الثدي أن تمتص كمية معينة من الكيميائيات النباتية. لم يمض وقت طويل منذ نشر اثنان من المتخصصين في الصيدلية الطبيعية بحثاً بعنوان "دور النباتات كمحفزات لإنتاج وإفراز اللبن". وقد أبدى العالمان دهشتهما حين وجدا أن ٦٨ من الـ ٢٥٥ نبات المستخدمة لهذا الغرض تستخدم ظاهرياً.

لاستخدام مسحوق الحلبة، اطحني بعض الحبوب والبراعم، وأضيفي إليها قليلاً من زيت الطعام ثم استخدمي المزيج كمعجون.

مشروب تكبير الثدي

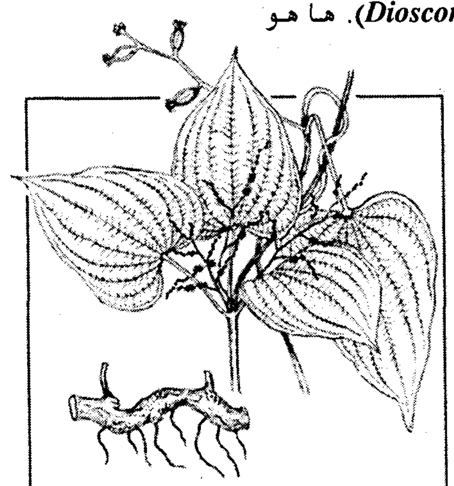
أتريدين أن تبدين ناهدة الصدر؟ إليكِ وصفة لمشروب سيعطيك جرعة كافية من الأعشاب المكبرة للثدي. أضيفي كوبين من الماء إلى كوب من الحلبة في قدر معدني. ثم أضيفي حفنة أو حفنتين من الينسون والريحان والكراوية والشبت والشمار وعرق السوس والبردقوش وحشيشة الليمون. اغلي ما في القدر ثم اتركيه يبرد. اشربي كوباً أو اثنين يومياً.

الشمار يحتوي على الإستروجين النباتي (مركب نباتي مماثل لهرمون الأنوثة). يؤكد الموروث الشعبي أن الأعشاب الأخرى المضافة لهذا المشروب تساعد على تكبير الثدي.

الشَّمار **Fennel** (*Foeniculum vulgare*). يعد الشمار عشباً إستروجينياً آخر استخدم لقرون للمساعدة على إفراز اللبن. يمكنك إضافته للناهدي كمكمل لدور الحلبة. لا يستخدم زيت الشمار مع النساء الحوامل فقد يؤدي إلى الإجهاض. وقد يكون ساماً إن كانت الجرعة أكثر من ملعقة صغيرة.

البَلْمِيْط المنشاري **Saw palmetto** (*Serenoa repens*). هذا النبات يعرف هذه الأيام بقدرته على تصغير حجم غدة البروستاتا المتضخمة لدى الرجال. لكنه كان يعرف منذ قرن مضى كوسيلة شعبية لتكبير الثدي. وما زال المعالجون بالطبيعة ينصحون باستخدامه لهذا الغرض. أكثر الناس يستخدمون كبسولات قياسية موجودة بالمتاجر (جراماً أو اثنين) أو مستخرجات كحولية. لاستخدام العشب، اتبع التعليمات الموجودة مع العبوة.

البطاطا البرِّية **Wild yam** (*Dioscorea villosa*). ها هو عشب آخر اشتهر بأن له أثراً إستروجينياً. أنا لم أنبهر أبداً بعشب البطاطا البرية لأنه وفقاً لقاعدة بياناتي فإنه يحتوي على الديوسجينين Diosgenin أقل كثيراً من الحلبة، لكني أنحني احتراماً لأخصائيي أعشاب متمرسين مثل ساسن ويد مؤلف كتاب Breast Cancer? Breast Health! الذي يقول: إنهم صنعوا بلسماً من البطاطا. ويؤكد أن النساء اللاتي استخدمن هذا البلسم حصلن على الأثر المطلوب. لصنع البلسم، من الأفضل أن تحف اللحاء الخارجي للجذور وتحول الجزء الداخلي من الجذر إلى معجون.



البطاطا البرِّية

وتدعى أيضاً: جذور المغص وجذور الروماتيزم، والبطاطا البرية استخدمها الهنود الحمر للتخلص من ألم الولادة.

الكمون **Cumin** (*Cuminum cyminum*). اتضح أن كلاً من الكمون والكمون الأسود يساعدان على زيادة عدد خلايا غدد الثدي في حيوانات المعمل. تأثير هذا العشب على أثداء البشر غير معلوم، لكن عادة ما تكون استجابة الثدييات لتأثير المواد المؤثرة في الثدي متماثلة. يمكنك أن تتبلي الناهدي ببعض الكمون، ويمكنك استخدامه بحرية في تتبيل الطعام.

الثآليل

في الواقع تعد الثآليل من الإصابات الشائعة، ولكن في بعض الأحيان يبدو أن العلاجات الشعبية لها هي الأكثر شيوعاً. وهناك ما يدعو لذلك، ليس فقط لأن الكثير من هذه العلاجات تؤدي لنتيجة ولكن أيضاً لأنها غالباً ما تجعل طرق علاج الأطباء تبدو خرقاء إذا قورنت بها. الثآليل Warts هي أورام جلدية حميدة يسببها على الأقل ٣٥ عضواً مختلفاً في عائلة فيروسية واحدة، هي فيروسات البابيلوما. وعادة ما تظهر الثآليل المعتادة على اليد وبخاصة في الأطفال الأكبر عمراً، ولكن الثآليل قد تحدث كذلك في أجزاء أخرى من الجسم (الثآليل الأخمصية هي نوع من الثآليل يظهر فقط في الأقدام). لاحظ الباحثون أن الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة أكثر عرضة بكثير للإصابة بالثآليل من الآخرين ذوي المناعة الطبيعية.

الصيدلية الخضراء للثآليل

إليك الأعشاب التي قد تحتاج لمعرفتها إذا كنت تريد التغلب على هذه المشكلة التي تظل موجودة بشكل مزعج.

البَتولا البَيْضاء Birch (*Betula*، أنواع متعددة). استخدم لحاء البتولا لعلاج الثآليل في أماكن متفرقة مثل الصين وإسكنديناڤيا وميتشجان. وهو يحتوي على مركبين: البتيولين Betulin وحمض البتيولينيك Betulinic Acid اللذن لهما نشاط مضاد للفيروسات. ويحتوي لحاء البيتولا أيضاً على الساليسيلات، والتي أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كعلاج للثآليل. إذا استطعت أن تصل إلى لحاء البتولا الطازج، تستطيع أن تكسو الثؤلول مباشرة بقطعة من اللحاء الرطب. تستطيع أيضاً أن تعد بعضاً من شاي لحاء البتولا عن طريق إضافة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من اللحاء المطحون لكوب ماء مغلي ونقعه لمدة ١٠ دقائق. بوسعك أن تشرب هذا الشاي أو أن تمسح به مباشرة على الثآليل.

حماية الجلد

بعض المواد المذكورة هنا قد تكون مهيجة تماماً للجلد، ويختلف جلد كل شخص عن الآخر، لذلك إذا جربت أياً من هذه العلاجات وبدا لك أنها تجعل الجلد حول الثؤلول محمراً ومتهيجاً، فاغسل المنطقة جيداً وأوقف استخدام العشب.

الجذور الدَّمَويّة Bloodroot (*Sanguinaria officinalis*). يحتوي هذا العشب على مواد مهيجة للجلد مثل الكيليريذرين Chelerythrine والسانجونارين Sanguinarine بالإضافة إلى إنزيمات محللة للبروتينات وهي مواد تساعد على تحلل البروتينات مثل النسيج المصاب بالثؤلول. وهذا يوضح الاستخدام الشعبي له كمزيل للثآليل. ابحث عن مرهم يحتوي على هذا العشب.

الخِرْوَع Castor (*Ricinus communis*). تستخدم العديد من البلاد زيت بذرة الخروع لعلاج الثآليل. ويقولون إنه يجب علينا أن ندلك الثآليل بالزيت مباشرة عدة مرات يومياً.

هناك عدة طرق تستطيع أن تجربها لتزيد قليلاً من فعالية الزيت كمضاد للثآليل. أقترح وضع حفنة من لحاء الصفصاف في الزيت وتركها منقوعة ليومين. يحتوي الصفصاف على مواد شبيهة بالأسبرين تسمى الساليسيلات Salicylates، والتي قد تساعد. يقطر بعض العشابين القليل من فصوص الثوم، وهو علاج شعبي آخر للثآليل، ثم يتركون الخليط منقوعاً لعدة أيام.

بَقْلَة الخطاطيف Celandine (*Chelidonium majus*). تحتوي بقلة الخطاطيف على بعض من نفس المركب الذي يحتوي عليه نبات الجذور الدموية (الكيليريذرين Chelerythrine والسانجونارين Sanguinarine والإنزيمات المحللة للبروتين). تستطيع عصارة بقلة الخطاطيف أن تثبط من نشاط الفيروس المسبب للثآليل وقد تقتله، وذلك طبقاً لما ذكره د. رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine). إذا استطعت الوصول إلى النبات الطازج، تستطيع أن تضع الخلاصة الصفراء مباشرة على الثؤلول مرة أو مرتين يومياً لمدة ٥–٧ أيام، أو بشكل آخر تستطيع أن تجرب وضع شاي قوي معد من العشب الجاف.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). العديد من العشابين البارزين ينصحون بعلاج الثآليل عن طريق عصارة الطرخشقون اللبنية، المادة التي تنز عندما تجرح الأوراق أو السيقان. أقترح وضع اللبن الأبيض مرة يومياً لمدة ٥–٧ أيام. هذا لم يعطني نتيجة، ولكن بوسعك أن تجربه إن أردت.

التين Fig (*Ficus carica*). يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف بالفسين Ficin. في العديد من الحضارات استخدم الناس العديد من أنواع التين لعلاج الثآليل. فاستخدام الدماع الأبيض الذي ينز من الثمرة والغصينات، كما يدعون، ساعد على إزالة الثآليل والحراشيف. إذا أردت أن تمنح هذا العلاج القديم فرصة للتجربة، أقترح وضع الدماع مرة يومياً لمدة ٥–٧ أيام.

حشيشة اللبن Milkweed (*Asclepias*، أنواع متعددة). الكثير من الناس في العديد من الأماكن ينصحون باستخدام السائل الأبيض اللبني الذي ينز من حشيشة اللبن لعلاج الثآليل. أقترح تدليك الثآليل بالسائل الطازج عدة مرات يومياً.

وكملاحظة، لا أملك إلا أن يسترعي انتباهي أن حوالي نصف الوصفات العشبية لعلاج الثآليل تشتمل على راتنج النباتات الأبيض اللبني أو الأخضر أو البرتقالي أو الأصفر. العديد من هذه الأنواع المختلفة من الراتنج يحتوي على إنزيمات محللة للبروتينات. هذه الإنزيمات النشطة قد تستطيع تليين الثآليل وربما تثبط عمل الفيروس كذلك.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). إليك نباتاً آخر غنياً بالإنزيمات المحللة للبروتين. اقترح العالم الإنساني الطبي جون هنرمان، مؤلف Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs، قطع قطعة من قشرة الأناناس وتثبيتها على الجزء الداخلي للثآليل الأخمصية طوال الليل. وفي الصباح التالي، كما يقول، انزع القطعة واغمر القدم في ماء ساخن. وفي الحالات المستعصية، قد تحتاج إلى تكرار هذا العلاج الموضعي عدة مرات.

فول الصويا Soybean (*Glycine max*). يعد فول الصويا علاجاً طبياً صينياً قديماً للثآليل، طبقاً لرأي أ.د.ألبرت لونج، عالم صيدلة المنتجات الطبيعية، فلقد أشاد بالجريدة الصينية الطبية التي نشرت فيها دراسة مثيرة. أربعة أشخاص مصابون بالثآليل تم تغذيتهم فقط على براعم فول الصويا الصفراء المسلوقة بدون أي إضافات وبدون ملح أو توابل ٣ مرات يومياً لمدة ٣ أيام فقط. كل من المصابين الأربعة تم شفاؤهم ولم تظهر ثآليلهم مرة أخرى، كما يؤكد د.لونج.

هذا العلاج سوف أجربه بنفسي. هناك دليل قوي على أن فول الصويا يساعد أيضاً في منع السرطان وأمراض القلب.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). أقرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حمض الساليسيلك Salicylic Acid والذي يوجد بوفرة في الصفصاف كعلاج لإزالة الثآليل وهو يوجد بشكل واضح في كثير من المستحضرات التي تصرف بدون وصفة طبية لإزالة الثآليل والبثرات والحراشف. تستطيع أن تشتري أحد هذه المستحضرات إن أردت وتتبع التعليمات الموجودة في نشرة العبوة، ولكن الطريقة التي أفضلها هي تثبيت قطعة من اللحاء الداخلي الرطب لشجرة الصفصاف على الثؤلول وتغييرها يومياً لمدة ٥-٧ أيام.

الأرْز الأصفر **Yellow cedar** (***Thuja occidentalis***). يقترح المعالجون بالطبيعة وضع زيت الأرز الأصفر على الثآليل، فهو يحتوي على مركبات مضادة للفيروسات. بعضها يوجد كذلك في البدوقلون الدرقي. يقترح د.ميس دجان مسحة على الثآليل صباحاً ومساءً لعدة أسابيع، يؤدي ذلك لنتيجة طيبة في حالة الثآليل الصغيرة، كما يقول، ولكن ليس الحال كذلك في حالة الثآليل الأكبر والثآليل الجامدة. يبدو لي أن ذلك يستحق المحاولة.

الموز **Banana** (***Musa paradisiaca***). يصف بعض المعالجين الشعبيين كشط الجزء الأبيض الداخلي لقشرة الموز وتدليك الثؤلول بها ٢-٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام. حتى إنه يوجد تقرير من Journal of Reconstructive Surgery عن تجربة إكلينيكية أوصت بأن هذا العلاج قد يساعد أحياناً، وأنا مصمم على أن أجرب ذلك.

الرَّيْحان **Basil** (***Ocimum basilicum***). هذا العشب العطري يحتوي على العديد من المركبات المضادة للفيروسات. واحدة من أكثر الطرق التي مورست لعلاج الثآليل تتضمن الدهان بأوراق الريحان المسحوقة على الثآليل. إذا كنت أصبت بثؤلول، فسوف أضع ببساطة بعضاً من أوراق الريحان المسحوقة الطازجة عليه ثم أغطيه بضمادة، ثم أعيد وضع الأوراق وتغيير الضمادة يومياً لمدة ٥-٧ أيام.

البَبّايا **Papaya** (***Carica papaya***). جربت ذلك مرة ولم يعط نتيجة معي، ولكن يوصي كثير من العشابين الشعبيين حول العالم باستخدام الببايا لإزالة الثآليل. إذا أردت اختبار ذلك، فضع خلاصة الببايا الطازجة مرتين يومياً لمدة ٥-٧ أيام، قد يصادفك حظاً أفضل مني.

الجرب

منذ ٣٠ عاماً، أجبرني إعصار هازل أن أبيت ليلة في حظيرة في كارولينا الجنوبية. كنت أركب مع سائقي الطرق الريفية ولا أعلم أن عاصفة هوجاء سوف تحدث واضطررت للجوء إلى الحظيرة فأصبت بمرض الجرب Scabies، لأن حشرة العث المسببة له تعيش على أجسام الحيوان والإنسان على السواء. ومرض الجرب طفيلي ومعدٍ جداً يسببه العث. وهو شائع في الأطفال ويسبب تورمات وحكة ويمكن أن ينتشر بالجسم كله، أو ينحصر في الأصابع والرسغين والوسط والأعضاء التناسلية.

الصيدلية الخضراء للجرب

اخترعت شركات الأدوية كل أنواع الأدوية المنزلية والصيدلية لقتل العث. لكن أقترح البدء بالبدائل الطبيعية ثم الصعود للأدوية المصنعة إن لم تشفك الأعشاب ويمكن أن تفيدك عدة أعشاب لكن مهما استخدمت فهناك وسائل أخرى ضرورية؛ فيجب أن تغلي ملابسك وفراشك لقتل العث بهما حتى لا تصيبك ثانية.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*)، وعشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). زيت الأخدرية علاج معترف به في بريطانيا لحساسية الجلد كمهدئ ومرطب لكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لا تعترف به لأنها لا تلتفت للبحوث الأوروبية ولا تريد شركات الأدوية الأمريكية استثمار مئات الملايين لإثبات سلامة وكفاءة شيء لا يقدرون على استغلاله.

أما عشبة القديس يوحنا فقد قرأت قصصاً مقنعة أن وضع هذه العشبة على الجلد يريح فوراً الحكة بسبب قرص الحشرات. يحتاج مريض الجرب لغمس الأغصان المزهرة تماماً في زيت الأخدرية لعدة أيام ثم وضع الزيت على الأماكن المصابة، إن لم تقدر على الحصول على العشب الطازج جرب صبغة عشبة القديس يوحنا.

النيم Neem (*Azadiracta indica*)، والكُركُم Turmeric (*Curcuma longa*). وهي شجرة هندية خلاصتها نشطة جداً ضد الكثير من الحشرات. وكثير من المبيدات الحشرية المصنوعة من النيم يتم تسويقها ويستخدمها المزارعون والبستانيون. والكركم له تاريخ طويل لعلاج حكة الجلد.

منذ بضع سنين استخدم عالم الأعشاب الهندي د.س.تشارلز هذين النباتين لعلاج ٨١٤ شخصاً مصابين بالجرب، وصنع معجوناً من أوراق النيم والكركم بنسبة ٤:١. ودلك به المرضى أنفسهم يومياً فتحسن ٨٠٠ منهم (حوالي ٩٨٪) تحسناً ملحوظاً

النيم

منشأه الهند ويشق طريقه الآن في الولايات المتحدة كمبيد حشري ومستحضر تجميل.

خلال ٣-٥ أيام وشفوا خلال أسبوعين. يمكن شراء مستحضرات العناية بالجلد المحتوية على النيم من بعض محلات الأغذية الصحية فقط اخلطه ببعض ملاعق صغيرة من الشاي وضعه على المنطقة المصابة.

البصل Onion (***Allium cepa***). عندما كنت صغيراً غليت قشر البصل لعمل صبغة صفراء، والآن في طفولتي الثانية أغلي قشر البصل لأستخلص الكورستين، وهو واحد من أفضل مرطبات الجلد الطبيعية. وهو يحتوي على ٣٪ كيرستين Quercetin أي أن له قدرة هائلة على ترطيب الجلد في حالة الجرب وأمراض الجلد الأخرى.

أقترح غلي قشر نصف دستة بصل لمدة ١٥-٣٠ دقيقة في الماء. دع السائل يبرد ثم ضعه على جسمك (احتفظ بالبصل المقشر لتستخدمه في الطبخ).

نعنع الماء الأمريكي American pennyroyal (***Hedeoma pulegioides***). منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة لاحظ عالم الطبيعيات الروماني بلني أن نعنع الماء الأوروبي يطرد البراغيث، والاسم العلمي له هو باليجويد Pulegioides مشتق في الواقع من اللفظ اللاتيني للبراغيث وظل هذا النبات معروفاً بطارد البراغيث لعدة قرون. وزيت نعنع الماء هو المادة النشطة في كل طارد براغيث نباتي للحيوانات الأليفة.

أقترح وضع مشروب مركز أو صبغة على المنطقة المصابة لتخفيف الحكة.

النَّعْناع الجبلي Mountain mint (***Pycnanthemum muticum***). هذا العشب الطويل (٣ أقدام) مليء بالبوليجون Pulegone، وهو نفس طارد الحشرات الموجود في نعنع الماء، وهو ليس عشباً معروفاً لا أعرف لماذا. فهو عشب جبل ينمو حول المنزل. وله فوائد كثيرة.

وغالباً ما أكور بعض النعناع الجبلي وأدلك ساقي بالأوراق المحطمة لطرد القراض، وأظن أنه يعمل بنفس الكفاءة ضد العث والقمل.

تحذير للحوامل

هناك بعض النباتات التي يجب تفاديها أثناء الحمل تماماً، مثل النعناع الجبلي والنعناع الفلفلي، سواء عن طريق الفم أو الجلد. فيمكن إذا أضيفت إلى ماء الاستحمام أو الزيوت أن تخترق الجلد وتصل إلى الدم.

الشوفان Oat (*Avena sativa*). وحتى تقوم طاردات الحشرات بعملها يمكنك أن توقف الحكة بالشوفان فهو جيد في ذلك، ضع بضع حفنات في حمام ساخن واستقر بداخله.

الينسون النجم Star anise (*Illicium verum*). زيت ينسون النجم مطهر معروف لكني ذكرت فائدته ضد الجرب والقمل وقمل الفراش، فقط ضعه على المنطقة المصابة.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). وهو مثل ينسون النجم يستخدم زيته كمطهر لكنه مفيد أيضاً ضد الطفيليات ومنها الجرب وقبل وضع الزيت على الجلد يجب تخفيفه بإضافة عدة قطرات لملعقتين صغيرتين من زيت الخضر.

تذكر أنك يجب ألا تبلع هذا الزيت أو أي زيت مشابه فهو مركز وحتى الجرعات الضئيلة يمكن أن تكون سامة.

الجوز Walnut (*Juglans*، أنواع متعددة). يحتوي على مادة تسمى جاجلون مفيدة في الإصابة بالعث وعلى حد قول عالم الدواء الطبيعي د.ألبرت لونج الذي يقترح عمل غسول بغلي بضع قطع قشر الجوز في كوب ماء حتى يتبخر نصفه. ولصنع محلول مركز غط بعض ثمار الجوز الصحيحة واغل الماء حتى يتبخر نصفه، ضع الماء على الجلد بحرية.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). يحتوي الجل المرطب للصبار على مادة البراديكينيز Bradykininase الذي يمكن أن يساعد على تخفيف الحكة في الجرب.

شجرة العفة ذات الخمسة أوراق الصينية Five-leaved chastetree (*Vitex negundo*). أوراق هذه الشجيرة الصينية مشهورة في الطب الشعبي منذ زمن بعيد باستخدامها كوصفة لعلاج الجرب وحساسية الجلد والدودة الشريطية وهي موجودة في الولايات المتحدة كنبات زينة. يمكن تهشيم الأوراق ووضعها مباشرة على المنطقة المصابة.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). المادة الفعالة هي المنثول Menthol، وهي مرطبة ومخدرة ومطهرة، وبعض علماء الأعشاب المحترمين ينصحون كثيراً بالمنثول والمواد الشبيهة لعلاج الجرب لذا سأقترح عليكم محلولاً يمكن أن تستخدمه في الاستحمام يقتل العث ويريح الحكة. اخلط النعناع الفلفلي مع نعنع الماء وإكليل الجبل والمريمية والنعناع السنبلي والزعتر بأي نسبة تراها، اصنع كمية كبيرة كي تضع عدة أكواب في مياه استحمامك الدافئة واستمتع أيضاً بشرب هذا المشروب اللذيذ والمهدئ للأعصاب.

حشيشة الشفاء Tansy (*Tanacetum vulgare*). ينصح ممارسو الطب البديل بالغسل باستخدام هذا المشروب المركز كعلاج للجرب أو القمل.

الجروح والخدوش والخراريج

أرجو ألا تصاب في حياتك أبداً بخراج مثل الذي أصبت به في ساقي اليسرى منذ ٣٠ عاماً في إحدى غابات بنما. تتحول الجروح الصغيرة في الغابة إلى إصابات معدية خطيرة في خلال ساعات معدودة عبر الليل. بدأ هذا الخراج كخدش بسيط فوق كاحلي الأيسر. وقبل أن تنطق لفظ "يتقيح" -وهو اللفظ الطبي الذي يطلق على الصديد الذي ينز من الجروح الملوثة- كان الخراج في ساقي قد تحول إلى مثال نموذجي لما يحدث في أفلام السينما في هوليود التي اعتادت أن تحكي عن المناطق الاستوائية والغابات المتعفنة.

أصبحت ساقي عبارة عن كتلة مؤلمة من أثر الجرح الذي أخذ ينتشر ويهتاج مع إفراز صديد أخضر مثير للتقزز بالإضافة إلى البقايا اللزجة لجهازي المناعي الذي هاجم البكتريا التي استوطنت ساقي.

في مقاطعة صغيرة من داريان قرب الحدود الكولومبية حيث تحول الجرح إلى خراج، هز أصدقائي البنميون رءوسهم هز العارفين وقالوا إن هذه الإصابة الملتهبة قد حدثت بسبب الاحتكاك بنبات استوائي اسمه دومبكان (Dieffenbachia seguine) والذي يشبه النبات المنزلي Dieffenbachia الذي يُشبه النخيل. وأصر أصدقائي على أن شظية صغيرة من الجذع المقطوع لهذا النبات قد دخلت في الجرح الصغير. بدا هذا الاقتراح معقولاً، خاصةً أنني أميل إلى المشي حافياً على المنحدرات المنزلقة للأنهار محاولاً ألا أربك نفسي بحذاء ولكنني لم أكن متأكداً. كل ما كنت أعرفه أن القرحة أخذت في الاتساع بالإضافة لإصابتي بالحمى.

لقد أظهرت الشجاعة والتحدي ولكن العدوى الجلدية في المناطق الاستوائية تصبح خطيرة بسرعة. منذ ٣ عقود، لم أكن واثقاً تماماً من العلاج بالأعشاب مثلما أنا الآن. ورأيت أنه من الواجب أن يفحصني طبيب أمريكي في مستشفى في منطقة القنال. أكد الطبيب أسوأ مخاوفي. فبعد إلقاء نظرة واحدة على الخراج، قال إنني إذا لم أعالج بالمضاد الحيوي عن طريق الوريد في الحال فربما أفقد

ساقي. وأعطاني بعض المضادات الحيوية ولكن حتى ذلك لم يكن كافياً من وجهة نظره وقال لي إنني إذا أردت أن أنقذ ساقي، يجب أن أعود إلى الولايات المتحدة لإكمال العلاج.

وليزداد القرار صعوبة بالنسبة لي، قدم لي الجيش الأمريكي عرضاً مغرياً في نفس الوقت للعودة إلى الغابة المطرة كاستشاري عقاقير نباتية. ماذا أفعل؟ لقد أردت هذه المهمة أكثر من أي شيء. ولكنني أريد الحفاظ على ساقي أيضاً.

الثقة في طب الأحراش

أدعو صديقي ناركيزو بريستان باسم "شيكو" وهو رجل بنمي أفريقي قام بمرافقتي في العديد من الرحلات إلى الغابة كما أنه أراد أن يتمتع بالربح المادي غير المتوقع بمصاحبتي في هذه البعثة الجديدة إلى الأحراش.

أخذني شيكو وأنا أعرج لرؤية شقيقته كارمن المرضة ذات العلم الهائل بطب الأعشاب. وقد رأت قروحاً مثل التي أعاني منها من قبل. حقاً، إنني أحتاج إلى علاج فوري ولكنني لم أكن أحتاج إلى وضعي في المستشفى أو العلاج بالمضادات الحيوية الوريدية.

وقالت كارمن أنني أستطيع علاج الجرح باستخدام "الزهور" ولكن ليس من النوع النباتي. لقد عنت بالزهور مسحوق الكبريت النقي. لقد أوصت بتنظيف القروح المتشابكة بمادة الهيدروجين بيروكسيد، ويعتبر من المطهرات الجيدة، ثم تجفيف هذه القرح في الشمس وفي النهاية ترش الجروح بزهور الكبريت.

قررت إعطاء نفسي فرصة للعلاج بالأعشاب. بمجرد انتهاء هذه الزيارة عدت إلى الغابة وأنا أعرج مستنداً على صديقي شيكو. ولكنني لم أستمر في الاستناد عليه لفترة طويلة. فإن برنامج كارمن وزهور الكبريت أدت إلى شفاء هذا الخراج الثائر سريعاً. في خلال شهر واحد كان كل ما تبقى هو ندبة من أثر الجرح أحملها إلى اليوم كشهادة على أول تهديد لساقي بسبب التعامل مع تلوث الغابات.

اليوم أصبح شيكو حارساً في غابة سيرو بيير الوطنية في داريان، وهي الغابة المطرة المحمية المفضلة بالنسبة لي في أمريكا الوسطى. وأنا الآن أشعر بالامتنان بشكل خاص لتجربتي في العلاج بالنباتات التي جعلتني قادراً على البقاء ٣٠ عاماً معيناً كخبير زراعي في طب الأعشاب في وزارة الزراعة الأمريكية.

لقد قضيت خمسة من الأعوام الثلاثين الأخيرة متجولاً في المناطق الاستوائية باحثاً عن النباتات الطبية. وبينما ما قد وجدته يعد قليلاً جداً، تعلمت أيضاً أنه لا يجب عليك أن تغامر بالذهاب إلى غابات بنما المطرة لتعثر على الأعشاب الطبية الفعالة. بعضها قريب جداً من البيت. والعديد من أفضل الأدوية يوجد هنا في الفناء الخلفي.

الصيدلية الخضراء للجروح والخدوش والخراريج

كل شخص أصيب بعدوى جلدية من نوع أو آخر في خلال حياته. وهناك فرص ألا يتحول جرحك إلى الشكل الخطير الذي تحول إليه جرحي، ولكن إذا أصبح الجرح أكثر احمراراً ومؤلماً ولا يحتمل اللمس بعد يوم أو اثنين أو بدأ ينز السوائل، فإن هذا يعني أن هناك عدوى وتلوثاً في الجرح يجب أن يعالجه الطبيب.

نذكر هنا العديد من الأعشاب ذات الفعالية الشديدة في علاج الجروح الصغيرة. وإذا حاولت استخدامها في علاج جروح أو خراريج أكثر خطورة (سوف تكون فعالة)، فمن فضلك ناقش الأمر مع طبيبك أولاً.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). استخدم سكان استراليا الأصليون والمستوطنون الأوائل زيت البلقاء المتعاقبة لعلاج الخدوش وقدم الرياضي وعضة البق والحروق والجروح. وانتشر استخدامه لعلاج الجروح حول العالم. ولذلك سبب هام هو أنه يحتوي على مركب يعتبر من المطهرات القوية هو Terpinen-4-ol.

فارو تيلور (دكتوراه في الصيدلة، والعميد والأستاذ الفخري لعلم المنتجات الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا) يوصي باستخدام زيت البلقاء المتعاقبة كعلاج للجروح.

أنا شخصياً اعتدت استعمال زيت البلقاء المتعاقبة كمطهر للاستعمال الخارجي للخراريج، كما أنه قد تم التأكد من فعاليته كمطهر ضد البكتريا والفطريات. ويعتبر فعالاً مثله مثل أي مطهر غير عشبي اعتادت الأمهات استخدامه مثل صبغة اليود والميكروكروم.

بعض الأشخاص ذوو حساسية خاصة لهذا المطهر ويشعرون بتهيج الجلد عند استخدام الزيت النقي على جلدهم. أقترح تخفيفه بوضع ملعقتين كبيرتين ممتلئتين بأي زيت من أصل نباتي عليه. وإذا وجدت أن الزيت لا يزال يهيج جلدك، فخففه أكثر أو توقف عن استخدامه. ولا تستخدم زيت البلقاء المتعاقبة أو أي زيت ضروري كاستعمال داخلي، لأنها شديدة التركيز، وحتى الكميات الضئيلة من العديد منهما يمكن أن تكون سامة.

الآذْرْيُـوْن **Calendula** (***Calendula officinalis***). أوصـت اللجنـة E (وهـي لجنـة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانيـة، والـتي تنـاظر إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكية FDA) بالتصديق على استخدام عشب الآذريون لتقليل الالتهاب وتحسين التئام الجروح.

لعمل غسول لعلاج الجروح، صب كوب ماء مغلي فوق ملء ملعقة صغيرة مـن النبـات الجـاف، وغطه، واتركه لمدة ١٠ دقائق. ثم اغمر قطعة نظيفة من القمـاش في السـائل واسـتخدمها ككمـادة علـى الجرح. ربما يكون عشب الآذريون أكثر فعالية في شكل مرهم (كريم). يمكنك شراء أدوية عـلاج الجلـد الخارجية المحتوية على نبات الآذريون من العديد من متاجر بيع الأغذية الصحية.

السَّنْفيتون **Comfrey** (***Symphytum officinale***). يحتوي هـذا العشـب علـى مركـب الألنتوين Allantoin، الذي يساعد على علاج والتئام الجروح. وربما يشارك حمض التانيك Tannic Acid القابض الموجود به في علاج الجروح.

اكتسب عشب السنفيتون حديثاً سمعة سيئة بسبب احتوائه علـى مـواد كيميائيـة تسـمى أشـباه قلويات بيروليزيدينية (Pyrrolizidine Alkaloids (PAs، والتي يمكنها تدمير الكبـد. العديـد مـن المؤلفين يحذر من تناول هذا العشب. ولكن لا يوجد خطر أو ربما خطر ضـعيف جـداً عنـد اسـتخدامه كعلاج موضعي خارجي. ولا يزال هذا العشب هو خط دفاعي الأول ضـد القـرح بطيئـة الشـفاء. ولكـي تستخدمه، خذ بعض الأوراق النضرة وادعك بها المنطقـة المصـابة مباشـرة. يمكنـك أيضـاً العثـور علـى منتجات لعلاج الجلد تحتوي على عشب السنفيتون في متاجر الأغذية الصحية.

بليسترين مطهر عشبي لجميع الأغراض

لقد سميت هذه الوصفة بليسترين Blisterine لأنني اسـتخدمتها لمنـع وعـلاج العـدوى فـي البثـور المتقيحة. ولكن يمكنك أن تفكر بها باعتبارها أفضل من ليسترين كما أعتقد أنا.

أبـدأ بمـلء اليـد مـن عشـب الزعتـر الطـازج أو البيلسـان لاحتوائهمـا علـى مركـب الثيمـول Thymol. وهو نفس المادة الفعالة الموجودة في غسول الفـم التجـاري ليسـترين. ثـم أضـيف مـلء اليد من نباتات أخرى تحتوي علـى مطهـرات عشـبية قويـة: شـجرة الحمـى أو إكليـل الجبـل الـذي يحتوي على السينيول Cineole، وهو نوع من النعنـاع بـه منثـول Menthol، وأضـف عـوداً مـن أعـواد شجر الكريـز أو الغلطيـرة المسـطحة الـذي يحتـوي علـى مركبـات تشـبه الأسـبرين (ذكـرت المـواد الكيميائية المطهرة الهامة فقط نظراً لأن كل نبات يحتوي على أكثر من ٢٠ نوعاً من المطهرات فـي الواقع). اطحن الأعشـاب ثم ضعها جميعاً في دورق زجاجي مـع تغطيتهـا بـالكحول. بعـد عـدة أيـام، افصل النسـيج النباتي، واحتفظ بالسوائل عندك في دولاب الأدوية لتستخدمها في علاج الجروح.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). عشب الردبكية له خواص محفزة للجهاز المناعي تساعد على التئام الجروح. أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال مستحضرات الردبكية موضعياً من الخارج لعلاج الجروح السطحية.

أعتقد أن هذا العشب له تأثير مطهر بسيط عند استخدامه موضعياً من الخارج. إذا أصبت بجرح ملوث، فسوف أشرب بعضاً من شاي الردبكية لتقوية الجهاز المناعي ليتمكن جسمي من القضاء على العدوى. (بالرغم من أن تناول مشروب الردبكية يمكن أن يسبب لسعاً أو تنميلاً في اللسان مؤقتاً، فإن هذا التأثير غير ضار).

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). مثل العديد من الأنواع ذات الجذور الصفراء منها البرباريس والجذر الأصفر والخيط الذهبي وعنب أوريجون، فإن عشب الختم الذهبي يحتوي على العديد من المركبات المطهرة مثل البربرين Berberine، الهيدراستين Hydrastine. ولا أتردد في وضع لبخة من جذور الختم الذهبي المطحونة إذا جرحت في الغابة ولا يوجد حولي أي مطهر آخر.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). يحتوي على حمض أسياتيك، وهو مركب يحفز تكوين النسيج الضام الواجب تكونه لالتئام الجروح. من المشاهدات الطبية، وجد أن الاستخدام الموضعي الخارجي لخلاصة الجوتو كولا أثبت فعالية في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي وحتى الغرغرينا.

البيلسان Horsebalm (*Monarda punctata*). نظراً لأن نبات البيلسان ينمو عندي في الفناء الداخلي في بيتي في ميريلاند، فإنني أضع محلولاً لتطهير الجروح ببساطة بملء كوب من الأوراق المطحونة وأغطيها بالكحول. يبدو أن الكحول البارد يستخلص المركبات المطهرة الموجودة في هذا النبات أكثر من الكحول الدافئ. أتركه منقوعاً عدة أيام. وبعدها، يمكن استخدام السائل لعلاج الجروح وتطهيرها.

إذا قررت استخدام هذا العشب، يمكنك غمر رباط شاش في المحلول ثم ضع هذا الغيار مباشرة على الجرح الملوث. ثم قم بتغطية الرباط المبتل برباط آخر جاف ونظيف. غيِّر هذا الغطاء كل عدة ساعات عندما يجف. يمكنك وضع هذا الغيار المبلل على الجروح غير الملوثة لتحافظ عليها من العدوى والتلوث وتسرع من علاجها.

يمكنك استخدام نفس هذه الوصفة العامة لصنع محلول مطهر من أي من الأعشاب الأخرى المدونة في هذا الفصل.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). بينما أسرع في استخدام الصبار لعلاج الحروق، فإنني لست سريعاً هكذا في استخدامه لعلاج الجروح الأكبر من مجرد الخدوش. أثبتت الدراسات أن له فائدة بسيطة في علاج الجروح العميقة رغم أنه فعال في علاج الجروح السطحية.

زهرة العُطاس Arnica (*Arnica montana*). هذا العشب يسمى أيضاً زهرة الربيع الجبلية، وهو فعال في علاج وتطهير الجروح حسب رؤية نورمان جي.بيزيت أستاذ الصيدلة في الكلية الملكية، بجامعة لندن ومؤلف الكتاب الممتاز Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals.

وقد وافقت اللجنة E على إضافة زهور العشب كعلاج سريع للجروح والكدمات والخلع المفصلي والملخ. الجرعة المقترحة: للكمادة، استخدم من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين لكل كوب ماء مغلي. اتركه حتى يبرد. اغمر قطعة نظيفة من النسيج واستخدمها.

القَرَنْفل Clove (*Sayzygium aromaticum*). براعم الزهور الجافة من هذه الشجرة الاستوائية يمكن أن تجدها عندك في رف التوابل، كما أن زيت القرنفل يعتبر من الأساسيات في العلاج بالروائح العطرية وفي عيادات أطباء الأسنان. وذلك لأن زيت القرنفل غني بمادة اليوجينول Eugenol الكيميائية ذات النشاط المزدوج؛ حيث تعمل كمطهر ومسكن للألم. يمكنك رش مسحوق القرنفل على الجروح لحمايتها من التلوث.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). بمجرد أن أصبت بالتهاب في حلمة أذني، ولم يكن هناك سبيل للطبيب، استخدمت الثوم مع وضع بعض القرنفل مباشرة على المنطقة المصابة. إنه يبدو أمراً سخيفاً ولكن هذا العلاج أتى بثماره. يقلل الثوم من العدوى والتلوث وما يتبعه من تورم. وضع الثوم على الجلد ربما يسبب تهيجاً وحرقاناً عند بعض الناس، ولكن الثوم واحد من المضادات الحيوية الجيدة. وإذا استخدمت هذا العلاج وتسبب في تهيج جلدك، فأوقف استخدامه في الحال. ليس الثوم فقط هو المضاد الحيوي الوحيد من الأعشاب. هناك أيضاً البصل والثوم المعمر من الأعشاب المحتوية على مركبات مطهرة.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*). اللبخات من نبات الخطمي استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج الجروح. تحتوي جذور النبات على ألياف ذائبة Mucilage تنتفخ في الماء وتتحول إلى جل إسفنجي ملطف. من الجيد تجربته.

إكليل الملك Melilot (*Melilotus officinalis*). بينت التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل أن هذا العشب يسرع من التئام الجروح. ويبدو أن المادة الفعالة فيه هي مركب كاومارين Coumarin. في ألمانيا، يخلط مسحوق العشب مع كمية مساوية من الماء لعمل لبخة لعلاج البواسير. ويبدو أنه من المناسب في رأيي، استخدام هذه اللبخة لعلاج الجروح والشقوق الصغيرة.

العسل **Honey**. بينما العسل ليس عشباً، فإنه يُصنَّع من الزهور. وأعتقد أن هذا العلاج يستحق الذكر. في العديد من المعتقدات الطبية التقليدية حول العالم، العسل يضاف إلى الجروح لأنه يجف فوقها ويعمل كرباط (غيار) طبيعي. أثبتت الدراسات في الواقع أن العسل له دور أهم من ذلك. العديد من الدراسات حول القطوع الجراحية بينت أن العسل يسرع من علاج الجروح. لم أستخدم هذا العلاج بنفسي، ولكنني رأيت الهنود في بنما وبيرو يستخدمونه بنجاح.

جفاف الفم

هنود توبي جوراني من البرازيل لديهم نبات يسمى الجابوراندي الذي يسبب إسالة اللعاب. في الواقع إن اسم جابوراندي في لغة التوبي يعني "الشيء الذي يسيل اللعاب". عندما سمع الباحثون في المعهد الوطني لأبحاث الأسنان عن هذا النبات من بعض متخصصي النباتات الذين يدرسون الاستخدامات الطبية للأعشاب في الثقافات الأخرى شعروا بالإثارة والتشوق. يعاني الكثير من الناس من مشكلة جفاف الفم Xerostoma وبالتالي فإن التقليد في المعهد الوطني لأبحاث الأسنان هو البحث عن مواد جديدة يمكنها تحفيز إفراز اللعاب. وهذا النبات يبشر بذلك.

إن المادة الفعالة في نبات الجابوراندي (Pilocarpus، أنواع متعددة) هي مركب يسمى بايلوكاربين Pilocarpine. بينت الدراسات أن البايلوكاربين يزيد من إنتاج اللعاب بمقدار ١٠ أضعاف وبالتالي يخفف من مرض جفاف الفم.

مناقشة الاحتمالات

عندما سمعت عن عشب الجابوراندي، في الواقع شعرت بالإثارة وأنا أتخيل إمكانية دمج هذه المادة الفعالة في نوع من اللبان يمكن مضغه ليخفف من جفاف الفم مما يعد علاجاً ميسراً لملايين

المرضى. ولكن كانت هناك مشكلة بالنسبة لي وبالنسبة للمعهد الوطني لأبحاث الأسنان، وهي أن البرازيل هي المحتكر الوحيد لمصدر البايلوكاربين والذي يستخدم أيضاً لعلاج أنواع معينة من الجلوكوما (المياه الزرقاء بالعين)، ولا ترغب في التخلي عن أي من مصادرها الثمينة الحية والسماح لها بمغادرة البلاد.

إذا تحكموا في الإمداد بالمصادر يمكنهم التحكم في السعر. إنهم سعداء بتصدير البايلوكاربين الذي يستخلصونه من عشب جابوراندي ولكن الحكومة تمنع تصدير النباتات الحية خوفاً من أن يستطيع الآخرون استخلاص البايلوكاربين منها وبيعه بسعر أرخص، وبالتالي لم أستطع الحصول على أي جزء من نبات جابوراندي خارج البرازيل.

يعلم الله، إنني حاولت. فقد رتبت مع جون هوبكنز طبيب العيون وبعض أصدقائه المهتمين بأثر هذا النبات على مرضى المياه الزرقاء بالعين، وذهبنا للصيد خلال أحراش الريف في البرازيل وللبحث عن النباتات الثمينة. ولكن جهودنا ذهبت أدراج الرياح عندما اصطدمنا بالمسئولين هناك.

فيما بعد، نجحت في الحصول على نوع قريب من البايلوكاربين من باراجواي. ولكن هناك مشكلة جديدة، بعض زملائي في وزارة الزراعة الأمريكية كانوا يفكرون في أن نوع النبات القريب من ليمون جابوراندي ربما يحمل نوعاً من الفيروسات يمكنه الإساءة إلى صناعة الليمون والحمضيات في الولايات المتحدة وبالتالي دمروا نباتي.

بعد ذلك بعام، نجحت في إدخال نبات واحد من الجابوراندي إلى الولايات المتحدة لغرض البحث. ومن جديد غضب المسئولون في وزارة الزراعة الأمريكية بشأن الفيروسات. ولكن هذه المرة نجحت في إقناعهم بألا يدمروا النبات الثمين. بدلاً من ذلك وضعوه في الحجر الصحي في محطة بيلتسفيل للأبحاث حيث أعمل، وظل النبات هناك لفترة، وتلاشت آمالي في استرداده.

وبعد إعادة المحاولة، علمت أن الحجر الصحي قد أفرج عنه وحصلت على نباتي وقمت بزراعته في فنائي الخلفي. إنه نبات لطيف.

في نفس الوقت نجحت شركة إم.جي.آي فارما من مينيبوليس في تصنيع دواء مرطب للفم يعتمد في أساسه على البايلوكاربين وسمته سالاجيم وتنتظر التصديق عليه من إدارة الغذاء والدواء FDA. ويبدو أنهم سيصبحون أثرياء في حين أن المادة الفعالة الحقيقية غير الدوائية، موجودة في فنائي الخلفي وفي البرازيل.

الوقوع في شرك الجفاف

إن جفاف الفم ليس فقط أمراً لا يدعو للراحة ولكنه غير صحي بالنسبة لك. إن اللعاب يساعد في السيطرة على تكاثر البكتريا في الفم وبالتالي يساعد في منع تسوس الأسنان وأمراض اللثة وعدوى الفم. هناك حوالي ٢٥٪ من المسنين الأمريكيين يعانون من جفاف الفم، وهذا المرض منتشر بين الخطباء (الذين يتكلمون أمام الجمهور) مثلي وبالتالي فوجود كوب ماء على المنصة أمر حيوي. كما أنه مرتبط بالسن أيضاً ويعد من الأعراض الجانبية لأكثر من ٤٠٠ علاج دوائي منتشر ومنها أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم والاكتئاب. بالإضافة لذلك فإن جفاف الفم أحد أعراض متلازمة جوجرين وهو المرض التي يتلازم غالباً مع مرضى روماتويد المفاصل ويسبب جفاف العيون أيضاً.

الصيدلية الخضراء لجفاف الفم

إذا أصبت بجفاف الفم وأنت في البرازيل، يمكنك مضغ بعض من نبات الجابوراندي. ولكن في الولايات المتحدة، وحتى يحصل عقار بايلوكاربين على التصديق من إدارة الغذاء والدواء FDA، اشرب كثيراً من الماء وخاصة عند تناول الطعام والكلام. تجنب القهوة والمشروبات المحلاة، فكل منها يفاقم حالة الفم الجاف. تجنب أيضاً التدخين والكحوليات والطعام المالح. بالإضافة لذلك جرب هذه الأعشاب.

- **الردبكية Echinacea** (*Echinacea*، أنواع متعددة). الإكينيسين Echinacein أحد مركبات نبات الردبكية وهو من محفزي إنتاج اللعاب. أنصح بوضع نقطة من صبغة هذا النبات في العصير. إذا استطعت الوصول إلى النبات الطازج، يمكنك مضغ الجذور. بالإضافة إلى الحث على إفراز اللعاب، فإنه يميل إلى تنميل الفم، ولكن هذا التأثير مؤقت وغير ضار.

- **الأَخْدَرِيَّة Evening primrose** (*Oenothera biennis*). زيت هذا النبات غني بمصدر لأحد المركبات يسمى حمض الجاما-لينولينيك GLA. أكدت المطبوعات الطبية إلا القليل منها أهمية حمض الجاما-لينولينيك كعلاج فعال لأمراض المناعة الذاتية والتي تحدث بسبب جهاز المناعة المضطرب الذي يهاجم الجسم نفسه الموجود فيه. متلازمة جوجرين يعتقد أنها من أنواع اضطرابات المناعة الذاتية. إذا عانيت من جفاف بالفم بسبب مرض متلازمة جوجرين، فسوف أجرب نبات الأخدرية. ويمكنك شراء مستخلصات منها من متاجر بيع الأغذية الصحية. ببساطة اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

- **الورد عديد الورق Multiflora rose** (***Rosa multiflora***). في الصين اعتاد الناس على غلي ٢-٤ ملاعق صغيرة من الزهور الجافة لكل كوب ماء مغلي لعمل مشروب لعلاج جفاف الفم.

- **الفلفل الأحمر Red pepper** (***Capsicum***، **أنواع متعددة**). الكابسايسين Capsaicin المركب الحراق من الفلفل اللامع، تنشط ليس اللعاب فقط، ولكن أيضاً الإفرازات المائية الأخرى مثل: الدموع والعرق. وكلما ازداد اشتعال الفلفل الأحمر، زادت مادة الكابسايسين فيه. يمكنك إضافة الفلفل الأحمر إلى الطعام أو اصنع منه مشروباً.

- **اليوهيمب Yohimbe** (***Pausinystalia yohimbe***). هذا العشب معروف في الفولكلور الأفريقي بأنه ينبه إفراز اللعاب والانتصاب. الكثير من الرجال الأمريكيين يتناولون اليوهيمبين Yohimbine كمستخلص من نبات اليوهيمب لعلاج اضطرابات الانتصاب وبالتالي فهو متاح. إذا أردت تجربة هذا العشب لعلاج جفاف الفم، أنصحك بمراجعة طبيبك ليكتب لك وصفة طبية باليوهيمبين. إن استخدام العشب نفسه -لحاء جاف- يمكن أن يكون خطراً.

حرقة الفؤاد

زميلي، الذي لم تكن له ميول عشبية، جاء ذات صباح وفاجأني بسؤال عن نوع العشب الذي أنصحه به لحرقة الفؤاد Heartburn الناتجة عن سوء الهضم. وقد قال لي إنها تأتي له من حين لآخر وذلك لعدة شهور. ولكنه بدأ في تناول الزنجبيل منذ أسبوع من قبل، وقال إنه شعر أنه تحسن نوعاً ما.

إنني سعيد أنه حاول استخدام عشب، كما أنني فوجئت قليلاً بنجاحه أيضاً. أظهرت الأبحاث أن الزنجبيل يمنع الغثيان الذي يسببه الدوار الحركي، وكذلك غثيان الصباح في السيدات الحوامل. ولذلك فقد توصل إلى سمعة طيبة يستحقها كملطف للمعدة. ولكن الحرقة لا تحدث داخل المعدة.

تنشأ حرقة الفؤاد عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المرئ والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة. هذه المجموعة من العضلات -الصمام الموجود في أسفل المرئ- تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة ثم تغلق حتى تمنع الأحماض المعدية من الصعود إلى المرئ. في حالات حرقة الفؤاد، لا يغلق

الصمام الموجوّد أسفل المرئ بصورة كاملة، والإحساس بالحرقة في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المرئ.

لم أسمع قط عن الزنجبيل في علاج مشاكل الصمام الموجود في أسفل المرئ، ولكني لم أتشكك فيما قاله لي زميلي. ولكني ببساطة اقترحت أن يضيف النعناع إلى شاي الزنجبيل الخاص به. ويتمتع النعناع بسمعة منذ القدم لدوره في تخفيف اضطرابات المعدة وكذلك الحرقة، وكثير من الأبحاث تؤيد ذلك.

حرقة الفؤاد شائعة جداً ويُقدر أن ٣٠٪ من الكبار يعانون منها على الأقل مرة في الشهر. الوجبات مع نظام الحياة عادة ما تسبب ذلك.

تنشأ الحرقة عندما تأكل بسرعة، أو أثناء الجري، أو أثناء الوقوف، أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة. تحدث حرقة الفؤاد عند تناول الأكل المقلي، والدهون المشبعة، والسكريات، والسجائر، والقهوة. حتى تساعد على منعها، عليك تناول وجباتك والوجبات الخفيفة عندما تكون في استرخاء بدلاً من تناولها على وجه السرعة. كما أن تناولك وجبة تحتوي على الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة مع تجنب المأكولات المجففة، قد يساعد ذلك.

الصيدلية الخضراء لحرقة الفؤاد

بجانب تجنبك المأكولات التي تؤدي إلى تدهور الحالة، وعادات الطعام، ها هنا بعض الأعشاب التي قد تساعد.

حشيشة الملائكة Angelica (*Angelica archangelica*) وأقاربها. يقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملائكة كمادة مفيدة في حرقة الفؤاد عند الكبار والمغص والانتفاخ في الأطفال. تعد حشيشة الملائكة أحد أعضاء أسرة الجزر، وكثير من أعضاء هذه الأسرة يبدو أن لها تأثيراً ملطفاً على الجهاز الهضمي، وهي خاصية يطلق عليها خبراء الأعشاب اسم "طاردة للريح".

إذا كنت تعاني من حرقة الفؤاد كثيراً، فلابد أن تناقش ذلك مع طبيبك. لعلك ترغب في تناول مشروب الأنجيلاد Angelade الخاص بي، والذي يحتوي على ٦ أعشاب من عائلة حشيشة الملائكة، وكلها لها خاصية طاردة للريح. سوف تحتاج إلى عصارة حتى تحضر ذلك، حيث إن الأنجيلاد يتكون من أعواد حشيشة الملائكة المعصورة، الجزر، الكرفس، الجزر الأبيض، الشمار، الثوم، البقدونس (ربما تحتاج لإضافة بعض الماء والتوابل حتى تجعله مشروباً). إذا لم تتمكن من الحصول على عشب حشيشة الملائكة الطازج، يمكنك استبعاده من الوصفة واستخدام المكونات

الأخرى. حقيقة، ليس هناك أي فرق في الكمية التي تستعملها من كل منها. ببساطة، اختر الأفضل، ثم اخلط وجانس إلى أن تصنع عصيراً يعجبك.

حشيشة الملائكة للذبحة

تعتبر حشيشة الملائكة مناسبة لعلاج حرقة الفؤاد. وبالرغم من أن حرقة الفؤاد ليست لها علاقة بالقلب، فإن حشيشة الملائكة مناسبة أيضاً للقلب.

حشيشة الملائكة والنباتات الأخرى في عائلة الجزر تحتوي على ١٥ مادة لسد قنوات الكالسيوم وهذه المواد الكيميائية قد تحولت إلى عقاقير لعلاج الذبحة وآلام الصدر المزمنة التي عادة ما تصاحب أمراض القلب. إحدى هذه المواد الطبيعية التي تسد قنوات الكالسيوم تُعد في قوة الفيراباميل Verapamil (كلان Calan، أيزوبتين Isoptin) وهو أحد علاجات الذبحة.

يأكل النباتيون الكثير من الجزر، ويعتقد أن ذلك يفسر جزئياً أن مشاكل القلب تكون أقل حدوثاً لديهم.

البابُونَج **Camomile** (*Matricaria recutita*). إن جو وتيري جريدون المؤلفين المشتركين في كتب The People's Pharmacy، Graedon's Best Medicine يشاركاني الرأي في أن البابونج يعد عشب الاختيار الأول لحرقة الفؤاد وتعب المعدة.

عِرق السوس **Licorice** (*Glycyrrhiza glabra*). إنني أتفق مع مايكل موراي أخصائي الطب الطبيعي، المشترك في تأليف Encyclopedia of Natural Medicine والعديد من الكتب الدراسية عن التغذية والمعالجة بالطبيعة، أن عرق السوس المنزوع منه مادة الجليسريزين يعالج كلاً من حرقة الفؤاد وقرحة المعدة والمرئ بنجاح. وأثبتت العديد من الدراسات أن عرق السوس مضاد للتقلص، وهي تقلل إنتاج حامض المعدة وبالتالي تقليل من حرقة الفؤاد.

عليك أن تحذر، أنه بالرغم من أن عرق السوس ومشتقاته آمن في الاستعمال العادي بكميات متوسطة (حتى حوالي ٣ أكواب شاي يومياً)، فإن الاستعمال لمدة طويلة (أكثر من ٦ أسابيع) أو تناول كميات أكبر، قد يسبب صداعاً، وكسلاً، واحتباساً للماء والصوديوم، وفقداناً زائداً للبوتاسيوم، وارتفاعاً في ضغط الدم. إن كوباً من شاي عرق السوس من وقت لآخر للتخفيف من حرقة الفؤاد يعد آمناً.

لا تمت من "حرقة الفؤاد"

في بعض الأحيان، تؤلم حرقة الفؤاد إلى درجة أنه البعض يعتقدون أن لديهم أزمة قلبية رغم أن هذا ليس صحيحاً. ولكن العكس قد يكون صحيحاً: في بعض الأحيان، ما تظنه مجرد حرقة فؤاد يكون في الواقع أزمة قلبية أو ذبحة صدرية.

تظهر حرقة الفؤاد بالتأكيد أثناء أو بعد فترة وجيزة من تناول الوجبة وتسبب ألماً وحرقة في الصدر، أما الأزمة القلبية والذبحة الصدرية فقد تحدثان في أي وقت. عادة ما يكون الألم الذي يسببانه غير محدود بالصدر ولكنه يتشعب إلى أعلى تحت الفك أو إلى الذراع. وقد يحدث أيضاً كل من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية إغماء وعرقاً. إذا كنت في شك من آلام الصدر، فاتصل فوراً بالإسعاف وعليك أن تصف الأعراض التي تشعر بها.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). منذ فترة، أمضت ابنتي إجازة أسبوع معنا، وقد احتفلنا بذلك وقمنا بشوي قطع كبيرة من اللحم مما جعلني أشعر بحرقة الفؤاد. فتوجهت خارجاً إلى الحديقة وأخذت ملء يدين من النعناع الفلفلي وواحداً من النعناع السنبلي والترنجان (المعروف أيضاً بـ"المليسا") وبلسم النحل مع بعض من الريحان وبعض من الزعفران وعطر النعناع وصنعت شاياً طيب الطعم لذيذاً وساعدني كثيراً. أعلم أنك قد تفضل وصفة أكثر تحديداً –ملعقة صغيرة من هذا أو ملعقتين صغيرتين من ذاك– ولكنني لا أقيس أبداً الأعشاب التي تعتبر عادة آمنة. هناك اختلاف حول استخدام النعناع الفلفلي في حرقة الفؤاد. إنني أتفق مع الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، وهو يقر بشدة استخدام النعناع الفلفلي. خبراء الأعشاب قطعاً يؤيدون النعناع الفلفلي. الثقافة التقليدية منذ قدماء المصريين إلى الأيسلانديين الآن يستخدمون النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة، بما فيها حرقة الفؤاد.

ورغم هذا، قليل من العشابين المحترمين يعتقدون أن النعناع الفلفلي يمكن أن يسبب تدهوراً في حرقة الفؤاد. إذا حدث لك ذلك، فلا تستخدم هذا العشب، ولكني شخصياً أشك أنك ستصادف أي مشاكل. كثير من أنواع النعناع، إن لم يكن كلها، تساعد على عملية الهضم وعلى قمتها النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي.

الحبهان Cardamom (*Elettaria cardamomum*)، **والقِرْفَة Cinnamon** (*Cinnamomum*، أنواع متعددة). كل من هذه الأعشاب يساعد على التخلص من الغازات. عندما

تعاني زوجتي من حرقة الفؤاد أو عسر الهضم الحامضي، فإن ما تفعله هو إضافة مسحوق أحد هذين العشبين على قطعة من الخبز (رغم ذلك، نادراً ما نجد الحبهان حولنا في المنزل، فهو غالٍ جداً).

الشَّبْت **Dill** (***Anethum graveolens***). تم استخدام الشبت لتلطيف الجهاز الهضمي ولعلاج حرقة الفؤاد منذ آلاف السنين. إذا أصبت بحرقة الفؤاد، فسأحول مضغ عدة ملاعق صغيرة من الحبوب، وعمل شاي منها. (إذا كنتِ حاملاً، فإن استخدام الشبت بكميات دوائية قد يسبب مشاكل. يمكنكِ توفيره للاستخدام بكمية متوسطة وعند اللزوم).

الشَّمار **Fennel** (***Foeniculum vulgare***). لقد استخدم الشمار منذ مدة طويلة مثل الشبت. وإني أستخدمه أيضاً.

نعم ولا للسنفيتون

لقد اكتسب السنفيتون سمعة سيئة. ورغم أن كثيراً من العشابين ما زالوا يقرون هذا العشب، فإن كثيراً من الإخصائيين يرون عدم تناول العشب على الإطلاق. وقد توصل البحث الطبي إلى أن السنفيتون يحتوي على مواد كيميائية مثل أشباه قلويات بيروليزيدينية (PAs) Pyrrolizidine Alkaloids. وبكمية كافية، فإن البيروليزيدين قد تسبب ضرراً في الكبد، ومن الممكن أن يسبب السرطان. لا أعتقد أن أي شخص يجب أن يتناول شاي السنفيتون بكميات كبيرة يومياً، ولكن قليلاً من السنفيتون من حين لآخر لن يضر، رغم أن العشب يحتوي بوضوح على المواد السابق ذكرها. إنني أبني موقفي على دراسات قام بها الكيميائي بروس آمز، الحاصل على الدكتوراه، من جامعة كاليفورنيا في بركلي.

يتخصص د. آمز في تحديد مدة سرطنة المواد الغذائية (قدرة المادة على إحداث سرطان). وتبعاً، لما وجده، فإن كوباً من السنفيتون أقل سرطنة من علبة من البيرة.

الجَنْطيانا **Gentian** (***Gentiana officinalis***). لقد لاحظ دانيال موري (أخصائي أدوية الأعشاب، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine وكتاب Herbal Tonic Therapies) أن الجنطيانا، وبالذات عندما تأخذ قبل الوجبات بثلاثين دقيقة، لها تأثير ملحوظ في الوقاية من حرقة الفؤاد. كما أنها تساعد أيضاً على الهضم. إنني أوافق أن للجنطيانا تاريخ طويل كعشب يساعد على الهضم. وإنني قد أحاول غلي ملعقة صغيرة من الجنطيانا برفق في كوب أو اثنين من الماء لمدة ٣٠ دقيقة. ويقترح أيضاً د.موري إضافة بضع نقط من الفلفل الحريف والزنجبيل إلى شاي الجنطيانا الخاص بك.

البَبّايا Papaya (*Carica papaya*)، **والأنانـاس Pineapple** (*Ananas comosus*). هـذه الفواكه مُحملة بالإنزيمات المهضمة وتستخدم على نطاق واسع للتخفيـف مـن حرقـة الفـؤاد، وعسر الهضم. إن الببايا مع قليل من العسل يمكن حتى إن يمنع حرقة الفؤاد إذا تم تناوله قبل الوجبة أو ما بين الوجبات. يقترح بعض من خبراء التغذية أن فاكهة الكيوي أيضاً قد تساعد.

تركيبات عشبية. أنا أحترم جداً العشاب الإنجليزي ديفيد هوفمان، مؤلـف دسـتة أو أكثـر مـن الكتب بما فيها The Herbal Handbook. إنه يقر العديد مـن خلطـات الأعشـاب لمشـاكل الجهـاز الهضمي. الشاي الذي يتم عمله من أي من هذه الوصفات قد يكون مفيد لحرقة الفؤاد.

وصفة للهضم: جـزءان مـن ورق السـنفيتون، الـذي يلطـف القنـاة الهضـمية، مـع جـزأين مـن الخطمي، ملطف آخر للمعدة، مع جزء من قصب الطيب، ولـه خـواص منهـا أنـه مضـاد للحـامض، وطارد للغاز، مع جزء من حبوب إكليلة المروج، وهي مضادة للحامض، ومخففة للغازات.

وصفة لالتهاب المرئ: جزءان من السنفيتون مع جزء من البابونج وكـل منهمـا لـه القـدرة علـى التخفيف من الغازات ومضاد للالتهاب وجزء من الآذريون وهو أيضاً مضاد للالتهاب.

سلطة من أعشاب أخرى. هناك الكثير مـن النباتـات الأخـرى الـتي لهـا سمعـة شـعبية لكونهـا مفيدة، مثل اللوز، الهندباء البرية، الطرخشقون، الثوم، الخـس، الخـردل، الزيتـون، البصـل، عـين الجمل. إذا أصبت بحرقة الفؤاد، فسأحاول عمل السلطة بعدد من هذه الأعشاب.

الحروق

زوجتي ليست من مشجعي طب الأعشاب. فهي تذهب للأطباء وتفضل تعاطي الحبوب بدلاً من استخدام أية مستحضرات عشبية أو مرقة خضراوات علاجيـة أمزجهـا أو أحضـرها مـثيراً الفوضـة في مطبخها. ولكن زوجتي المتشككة في جدوى الأعشاب، مثلها مثل العديد مـن ربـات البيـوت، تحـتفظ بقدر صغير من الصبار في مطبخها لاستخدامه لعلاج الحروق، وقد اسـتخدمته عـدة مـرات علـى مـدار السنين. سكرتيرتي أيضاً تشجع استخدام الصبار لعلاج الحروق، فقـد نامـت ذات مـرة خـارج البيـت وأصيبت بحروق شمس في قدميها وكعبيها. وعندما استخدمت الصبار الخاص بها حصلت على الشفاء والراحة.

درجات الحروق

تنقسم الحروق إلى ٣ مستويات وفقاً لدرجة الحرق. الدرجة الأولى حين يصيب الحرق الطبقة الخارجية من الجلد. حرق الشمس العادي مثلاً هو حرق من الدرجة الأولى. إن كان بالحرق حويصلات، فذلك يعني أن الإصابة أكثر عمقاً وأنك تعاني من حرقان الدرجة الثانية شديد الإيلام.

أسوأ درجات الحروق على الإطلاق هي الحرق من الدرجة الثالثة، الذي قد لا يكون مؤلماً على الإطلاق. هذا لأن الإصابة تكون عميقة جداً مما يدمر الأعصاب الناقلة للإحساس بالألم إلى المخ. تعد حروق الدرجة الثالثة حالة طوارئ، تستلزم الرعاية من قبل متخصصين والحجز بالمستشفى. وأي حرق من الدرجة الثانية يصيب أكبر من ربع الجسم، يستلزم رعاية طبية فائقة.

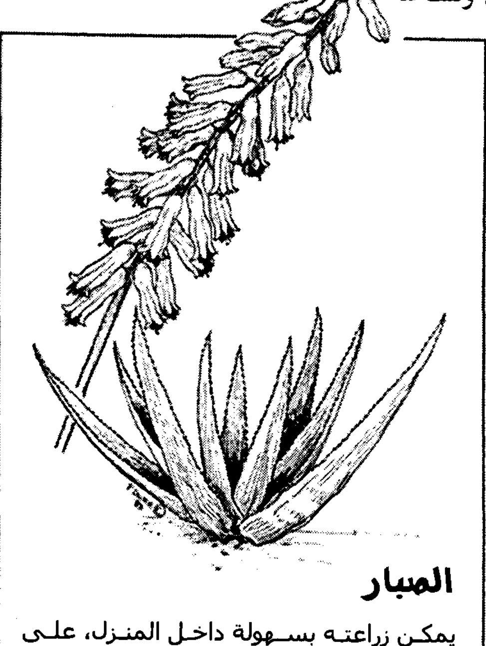
الصيدلية الخضراء للحروق

توجد عدة طرق لعلاج حروق الدرجة الأولى والدرجة الثانية الصغيرة بالأعشاب التي قد تلطف الحرق وتساعد على جلب الراحة.

الصبار Aloe (*Aloe vera*).

استعمل الصبار لعلاج الحروق، والجروح الأخرى منذ العصور القديمة، ولكنه ليس مجرد نظام علاجي تراثي، فقد أثبتت عدة دراسات أن السائل اللزج الذي يمكن الحصول عليه بشق أوراق الصبار السميكة يعالج الحروق، ومنها الحروق الناتجة عن العلاج الإشعاعي للأورام السرطانية.

صديقي أ.د.فارو تيلور (أستاذ الصيدلية الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا) له عدة دراسات تظهر أن سائل الصبار اللزج مفيد في علاج الحروق والجروح وقضمة الصقيع.



الصبار

يمكن زراعته بسهولة داخل المنزل، على عتبة النافذة مثلاً. جرى استخدامه لأغراض طبية منذ أزمنة قديمة.

العلماء لم يتيقنوا بعد من كيفية مساعدة الصبار على سرعة التئام الحروق، ولكن يبدو أن للعشب عدة تأثيرات مفيدة. فقد أظهرت دراسة أن الصبار يساعد على زيادة تدفق الدم إلى المناطق المحروقة، وبالتالي جلب مواد الالتئام في الجسم إلى المنطقة التي تحتاجها.

كما يحتوي الصبار على إنزيمات مثل: الكاربوكسي بيبتداز Carboxypeptidase، والبراديكينيز Bradykininase، التي تسكن الألم، وتقلل الالتهاب والاحمرار والتورم. كما أن للجل المستخلص من الصبار خصائص مضادة للبكتريا والفطريات، التي قد تساعد على منع إصابة الحرق بالعدوى.

الصبار ينتمي إلى كل مطبخ، وهو المكان الذي تصاب به معظم ربات البيوت بالحروق. إنه خياري العشبي للأول لعلاج الحروق. وللأسف، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لا تشاركني وجهة نظري. فاثنان من مستشاريها وجدوا أن الأدلة غير كافية على أن الصبار مفيد في الحروق.

عندما تقول إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إن الدليل غير كافٍ، فهذا لا يعني أنه لا يوجد دليل؛ فالأدلة واضحة وكثيرة. إن هذا يعني أنه في السنوات الماضية حين كان المستشارين يقدرون أدوية الرف (وكان ينظر للعلاج العشبي الأمريكي بعين الاحتقار). لم يبعث أحدهم بدراسات كافية لإقناعهم. ولمَ يفعل أحدهم ذلك؟ فالمؤمنون بالعلاج العشبي مقتنعون فعلاً، كما أنه لا توجد مصلحة اقتصادية لشركات الدواء للحصول على إجازة باستخدام الصبار، فبإمكان أي فرد أن يزرع الصبار وليس بإمكان الشركات أن تربح من وراء ذلك.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، **أنواع متعددة**). جل الناس العارفين بالأعشاب يعرفون أن الردبكية (المعروفة أيضاً باسم الزهرة المخروطية) منشطة للجهاز المناعي. ولأنها تفعل ذلك، فإذا كنت محروقاً، فسأشرب ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من صبغة الردبكية. ورغم أن الردبكية تؤدي إلى خدر وتنميل مؤقت في اللسان، فإن هذا الأمر غير ضار. واحد من أكبر المخاطر التي تصاحب أي نوع من الحروق هو العدوى، وبمقدور جهاز مناعي قوي أن يمنع العدوى. بالإضافة إلى ذلك، فقد أضع بضع قطرات مباشرة على الحرق. القليلون يعلمون أنها مطهر رقيق يمنع الإصابة بعدوى في موضع الحرق.

الثوم Garlic (*Allium sativum*)، **والبصل Onion** (*A. cepa*). من إفريقيا إلى روما إلى أمريكا، يستخدم هذان العشبان وما يشابههما (الثوم المعمر، الكراث، الكراث الأندلسي) مباشرة على

الحرق. هذه النباتات كلها لها قدرة تطهيرية لا يمكن إنكارها. لاستخدام أي من هذه النباتات على الحرق، اطحنها وضع المعجون المستخلص.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). المعالجون بالطبيعة ينصحون باستخدام هذا العشب ومعه الأطعمة الغنية بفيتامين "جـ" لعلاج الحروق. وتوجد بعض الأدلة على أن الفيتامين مع ٣ مركبات موجودة في الجوتو كولا تنشط إنتاج الكولاجين وهو مفتاح مداواة الجلد (الكولاجين Collagen هو البروتين الذي يشكل العنصر الرئيسي في تكوين الجلد).

الخُزامى Lavender (*Lavandula*، **أنواع متعددة**). في عشرينيات القرن ٢٠، حرقت يد كيميائي العطور الفرنسي رينيه موريس جاتفوس في العمل. فقام بغمس يده في أقرب سائل "وعاء يحتوي على زيت الخزامى". ذهب الألم سريعاً والتأم الحرق بدون ندوب. وربما تكون هذه الحادثة سبباً في تطور العلاج العطري، أي استخدام العديد من الزيوت الأساسية المستخلصة من النباتات للعلاج.

زيوت أساسية أخرى مثل البابونج، الكافور، شجرة الحمى، إبرة الراعي، البصل، النعناع الفلفلي، إكليل الجبل، المريمية وصفت لعلاج الحروق. ولكن المعالجين العطريين يثنون بشدة على زيت الخزامى. ضعي قنينة إلى جوارك في المطبخ بجانب نبات الصبار. تذكر ألا تبتلع الزيوت الأساسية أبداً، فقد تكون سامة في جرعات صغيرة.

لسان الحمَل Plantain (*Plantago*، **أنواع متعددة**). واحد من أساليب العلاج التراثية ذات الشعبية لعلاج الحروق في الولايات المتحدة. فالعصير المستخلص من أوراق هذا النبات يوضع مباشرة على الحروق البسيطة. وقد استخدمته عدة مرات ووجدته ملطفاً.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) يثنون على عشبة القديس يوحنا كمضاد للالتهاب وكعلاج سطحي لحروق الدرجة الأولى. أظهرت دراسة ألمانية أن بلسم عشبة القديس يوحنا يعجل بالتئام الحروق ويقلل الندوب. يبدو أنه من المستحيل أن تجد مرهماً يحتوي على هذا العشب في أمريكا، لكن الصبغات متوفرة. يمكنك صنع مستحضر جيد بنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب (يفضل الأجزاء المزهرة) في بضع أونصات من زيت الطعام.

الحساسية

إذا تعرضت لنوبة عطس أثناء تنظيف منزلك، فالعادة هي أن تلقي اللوم على الغبار المتناثر، وهو ما لا يتفق معك فيه أخصائيو الحساسية أو المناعة، فليس الغبار هو ما جعلك تعطس، بل استجابتك الجسدية له، وما يسببه من إنتاج لمواد كيميائية تجعلك تعطس. صحيح أن بعض الناس لديهم حساسية أكثر من غيرهم تجاه الغبار وعث الغبار والبويغات الفطرية المتناثرة في الهواء، ولكن ذلك يعني فقط أن أجسامهم تستجيب بشكل أكبر لمسببات الحساسية من حولنا.

الضغوط والغبار والإزعاج

الحساسية Allergy هي استجابة غير طبيعية لمواد نتعرض لها بصورة يومية. وهي نتيجة رد فعل مفرط من الجهاز المناعي تجاه الهستامين Histamine، وهي مادة كيميائية يفرزها الجسم لمحاربة العدوى الميكروبية. ولكن في الحساسية، لا يوجد عدوى ميكروبية ولا بكتيرية ولا فيروسية، بل مواد عديمة الأذى: حبوب لقاح، غبار، بويغات فطرية، حشرات ميكروسكوبية غير مرضية، تدعى عث الغبار تعيش في السجاجيد والملابس وفرش الأسرة.

حمى القش، وهي أحد أكثر أنواع الحساسيات شيوعاً، تسببها حبوب اللقاح. تعد حبوب لقاح نبات الرجيد مسئولة عن حوالي ٧٥٪ من حالات حمى القش في الولايات المتحدة الأمريكية. يعاني حوالي ٢٥–٣٠ مليون أمريكي من حمى القش سنوياً. ويعاني ١٢ مليون آخرين من حساسيات أخرى تجاه أشياء بخلاف حبوب اللقاح (مثل لسعات النحل أو بعض الأطعمة والعقاقير الطبية).

يشمل العلاج التقليدي للحساسية تناول مزيلات الاحتقان ومضادات الهستامين. تقوم مزيلات الاحتقان بإزالة احتقان الأنف ولها أثر مجفف. أما مضادات الهستامين فتثبط قدرة الجسم على إنتاج الهستامين. وفي الحالات الشديدة، يصف الأطباء علاجاً مناعياً يعرف شعبياً باسم طلقات الحساسية. تحتوي الطلقات على كميات بسيطة للغاية من المواد المسببة للحساسية. وبمرور الوقت وبالتعرض البطيء لكميات متزايدة من المادة المسببة للحساسية، تقل استجابة الجسم لتلك المادة ويكف عن الاستجابة لها بأعراض الحساسية. تعمل مزيلات الاحتقان ومضادات الهستامين وطلقات الحساسية جيداً لدى بعض الأشخاص، لكنني لست من المغرمين بها. إذاً يعالج هذا الأسلوب أعراض الحساسية فقط، ولا يعالج السبب المتمثل في اضطراب الجهاز المناعي.

حالة حساسية طارئة

إن الكتابة عن العلاجات العشبية للحساسية تذكرني بسيدة قابلتها في بداية السبعينيات من القرن المنصرم. لقد كانت سيدة جذابة وصغيرة السن ومليئة بالحيوية تعمل بمعهد سميث سونيان بواشنطن العاصمة. جاءت إلى مكتبي في بلتسفيل بميريلاند في شهر ديسمبر لتستعير تقريراً مطولاً قمت بإعداده حول نبات الخشخاش. واتفقنا على الاشتراك في نسخة منقحة من التقرير ثم افترقنا على وعد باللقاء بعد أعياد الميلاد. غير أنني لم أرها ثانية أبداً.

لقد ماتت هذه السيدة، وقد علمت ذلك لاحقاً، بأثر تفاعل حساسية شديد الندرة تجاه الفول السوداني (يموت اثنان كل عام في المتوسط من هذا النوع من الحساسية). وحيث إنها كانت تعلم بأمر حساسيتها القاتلة تجاه الفول السوداني، فقد تجنبته دائماً. ولكني علمت أنها قد أكلت كعكة عيد ميلاد تحتوي على مسحوق الفول السوداني دون أن تعلم مما جعلها تلقى حتفها.

إن هذا التفاعل القاتل ليس هو ما يتعارف عليه أغلبنا عندما نذكر الحساسية. في الغالب، تكون تفاعلات الحساسية مزعجة فقط وتشمل أشياء مثل العطس، الهرش، دمع العين، الطفح الجلدي. وفي المقابل هناك تفاعلات حساسية تهدد الحياة وهي مجموعة قائمة بذاتها، واسمها الطبي أنافيلاكسيس Anaphylaxis.

إذا شبهنا الحساسية بعود ثقاب، فإن الأنافيلاكسيس تصبح أصبع ديناميت. يجب علينا الانتباه لتفاعل الحساسية الأنافيلاكسي، لأن على الشخص الذي يصاب به أن يتلقى علاجاً طبياً في خلال نصف ساعة من بدء التفاعل.

تنشأ الأنافيلاكسيس فجأة بعد فترة قليلة من تناول المادة المسببة للحساسية. تشمل الأعراض صعوبة التنفس وهبوطاً في الدورة الدموية وتشنجات. لو حدث ذلك، فاتصل فوراً برقم الطوارئ وقل: "اشتباه أنافيلاكسيس". في الحقيقة، إن كنت تعلم أمر حساسيتك الشديدة، فقد تحتاج إلى مناقشة طبيبك في موضوع الحقن بمادة الأدرينالين. فقد يوافقك تماماً إذا كان هذا العلاج في متناول يدك وقت الأنافيلاكسيس.

يمكن لمزيلات الاحتقان أن تسبب أرقاً وارتفاعاً في ضغط الدم، أما مضادات الهستامين فقد تسبب نعاساً، وكلاهما قد تنعدم فعاليته بعد فترة من الاستخدام. كما أنهما يتعارضان مع الجهاز المناعي. ووفقاً لبعض الخبراء، فإنهما قد يُضْعِفان الجهاز المناعي.

الصيدلية الخضراء للحساسية

بالطبع لن تندهش إذا أخبرتك بأنني أفضل العلاجات الطبيعية الأكثر خضرة. وبعض هذه العلاجات يساعد في تلطيف أعراض الحساسية. إليك بعض الأعشاب المساعدة.

الثوم Garlic (*Allium sativum*)، والبصل Onion (*A. cepa*). قد يكونان نافعين لاحتوائهما على تركيزات عالية من مركبات الكيرستين Quercetin. تثبط تلك المركبات التفاعلات الالتهابية. إذا كنت تشكو من الحساسية، فلسوف أوصيك بإضافة كميات كبيرة من هذه الأطعمة إلى أطباقك.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). تحتوي خلاصة أوراق شجرة الجنكة على مواد فريدة عديدة (الجنكوليدات Ginkgolides) تضاد عمل منتج كيميائي جسدي ألا وهو العامل المنشط للصفائح الدموية (PAF) Platelet-Activating Factor. هذا العامل يلعب دوراً حيوياً في تفاعل الحساسية والربو والالتهابات. لم أتعرض لدرجة من الحساسية تجعلني ألجأ إلى استخدام الجنكة. ولكن إذا ساء الوضع، فسوف أجربها. يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم من الخلاصة القياسية يومياً، ولكن لا تزد عن ذلك. فقد تسبب الجنكة في كميات كبيرة إسهالاً وقلقاً واضطراباً عصبياً.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). تظهر بعض الأبحاث أن مستحضرات القراص تساعد في علاج أعراض حساسية الأنف. كل ربيع، يلتقط زوار حديقة أعشابي جذور القراص لعلاج حمى القش. ولا توجد مدعاة للعجب من قدرة القراص على شفاء أعراض الحساسية. فلقرون استخدمت ثقافات عدة في جميع أرجاء العالم هذا العشب لعلاج مشاكل الأنف والتنفس مثل السعال، رشح الأنف، احتقان الصدر، الربو الشعبي، السعال الديكي، وحتى مرض السل. وفي محطة عمل بجامعة كولومبيا حول استخدام الأطباء للطب النباتي، قال الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، إنه لم يعرف شيئاً يضاهي في أثره أثر أوراق القراص المجففة بالتبريد في علاج حساسية حمى القش.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). المعالجون بالأعشاب العطرية، خاصة في أوروبا، يوصون باستخدام مستحضرات البابونج لعلاج الحساسية الجلدية كالطفح الجلدي والهرش عن طريق تدليك مكان الإصابة. يبدو ذلك منطقياً بالنسبة لي. إذ يوجد بهذا العشب مركبات لها خواص مضادة للالتهابات وللحساسية. يمكنك شراء زيوت وكريم البابونج من متاجر عديدة لبيع الأطعمة والمستحضرات الطبيعية.

إذا كنت تعاني من حمى القش، يجب عليك الحذر عند استخدام زيت البابونج، والمستحضرات العشبية. البابونج عضو من أعضاء عائلة الرجيد العشبية وقد يسبب الحساسية لدى

بعض الأشخاص (رغم أن ذلك نادر الحدوث). أول مرة تستخدم فيها البابونج، راقب استجابتك له. إذا بدى لك أنه فعال، فاستمر في استخدامه. ولكن إن وجدت أن الهرش قد ازداد، فتوقف عن استخدامه (لأعشاب أخرى قد تساعد في تلطيف الهرش المصاحب للحساسية الجلدية، انظر "الشرى").

الأُقْحوان Feverfew (*Tanacetum parthenium*). اشتهر هذه الأيام لفعاليته الأكيدة في علاج الصداع النصفي. ولكن لهذا العشب خواص مهدئة للحساسية. إذا استخدمته، فتناوله ككبسولات أو غيرها من المستحضرات الطبية. لقد قمت بتجربة الأوراق، ولم تكن بالتجربة اللطيفة. لو أصابتني حساسية مزعجة ولم أجد بديلاً دوائياً، فسوف أستخدم الأقحوان.

يجب ألا تستخدم السيدة الحامل الأقحوان لأنه قد يتسبب في الإجهاض، وكذلك يجب ألا تستخدمه المرضعة لاحتمال عبور مكوناته عبر اللبن إلى الطفل. وفي النهاية قد يؤدي استخدامه على الأمد الطويل إلى آثار مهدئة بسيطة، والتي قد يرحب بها أو لا يرحب بها البعض حسب المزاج.

الفجل الحار Horseradish (*Armoracia rusticana*). لا يوجد مثيل لبعض الفجل الحار (أو ملعقة من توابل الفجل الحار) لتنفيث الجيوب الأنفية. وإذا كنت تحب الطعام الياباني، فجرب الفجل الحار الياباني، الذي يدعى واسابي. هذه النصيحة أنقلها من الكتاب الجيد Natural Health Secrets from around the World لمؤلفيه جلين جيلهود الحائز على دكتوراه في الطب وأستاذ الجراحة بجامعة جورج واشنطن بالعاصمة واشنطن، وروبرت ويليكس، دكتوراه في الطب وجراح القلب والطب الرياضي في بوكاراتون بفلوريدا. وهما يخبرانا بأن: "جرعة يومية ضرورية فقط حتى زوال أعراض الحساسية، بعد ذلك تحتاج فقط إلى ملاعق صغيرة من الفجل الحار كل شهر لتقي نفسك الإصابة بنوبة جديدة من الحساسية.

أستمتع بالفجل الحار، كتابل، لذا فلن أتردد في تجربته كعلاج للحساسية. ويجب عليك أن تعلم أنه إذا كان الفجل حاراً بالفعل، فالواسابي أحر منه. فإذا لم تكن ممن يستمتع بالأطعمة الحارة التابلة، فعليك باللجوء لعلاج آخر.

فيتامين "جـ". من فترة ليست بعيدة توقف د.ليه برود هارست -الحاصل على دكتوراه في العلوم- بمكتبي لنتحدث بشأن الحساسية. د.برود هارست كيميائي جيولوجي وصاحب خبرة في الطب الغذائي، وفي وقت محادثتنا، كان يعمل لصالح وزارة الزراعة الأمريكية. يوصي د.برود هارست، بتناول ١٠٠٠ مجم من فيتامين "جـ" مع البيوفلافونويدات Bioflavonoids ٣ مرات يومياً

للوقاية من وعلاج الحساسية. يبدو ذلك جيداً بالنسبة لي. وفي مراجعة لـ ٤٠ دراسة حول فيتامين "جـ"، ظهر أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين "جـ" بانتظام لديهم مشاكل حساسية أقل وإصابات أقل بعدوى الجهاز التنفسي والربو الشعبي. إن فيتامين "جـ" مضاد طبيعي قوي للهستامين دون أية أعراض جانبية، باستثناء الإسهال. يصاب بعض الأشخاص بالإسهال مع تناول جرعات لا تتعدى ١٢٠٠ مجم من فيتامين "جـ" يومياً. بَيْد أن ذلك أمر نادر الحدوث. إذا أردت أن تجرب ذلك العلاج، فقلل كمية فيتامين "جـ" إذا أصبت بالإسهال.

لا تقيد نفسك بتناول المكملات. النباتات الغنية بفيتامين "جـ" تشمل البطيخ الصيني المر، فلفل الجرس، الفلفل الأحمر، طلع البوكيد، الجوافة، قرة العين.

حصى المرارة وحصى الكلى

كان والدي يعاني من حصى الكلى kidney stones، ولكن ليس عندي أي منها. وهذا يدهشني، لأن هناك اتجاهاً للانتشار ما بين الأسر.

إنه من دواعي سروري أنني تجنبت حصى الكلى إلى الآن. ويقولون إن مرور حصاة الكلى، والمعروفة أيضاً بحصاة المثانة، تعد آلامه في الرجال أقرب ما يكون لآلام الولادة في النساء.

حقيقة، ومن حسن الحظ، أني لم أعانِ أبداً من حصى المرارة Gallstones رغم أنني عرضة للإصابة بها أيضاً. والسبب الرئيسي للتعرض هو زيادة الوزن، وإني أعترف أنني أميل إلى البدانة.

إذاً، ما الذي يحميني إلى الآن؟ حقاً، إنني أفكر في أن وجبتي النباتية إلى حد ما، والتركيز على الأعشاب والسوائل، قد ساعدتني على تجنب هذين النوعين من الحصوات.

المرور المؤلم للحصى (في الغالب) عند الرجال

تتكون حصى الكلى من مواد معينة وهي أكسلات الكالسيوم Calcium Oxalate، أو فوسفات الكالسيوم Calcium Phosphate، أو مغنسيوم أمونيوم فوسفات Magnesium Ammonium Phosphate، أو حمض البوليك Uric Acid، أو السيستين Cystine. تتركز هذه المواد بشدة في

البول إلى أن تترسب ككتل صلبة. من أهم أعراض حصى الكلى آلام أسفل الظهر على اليمين أو اليسار أو في منطقة الحوض. وعندما تحاول الحصى ترك الكلى والمرور بأنابيب ضيقة وهي الحالبين، يكون ذلك مؤلماً وممزقاً. ومن الأعراض الأخرى وجود دم في البول والإحساس الدائم بالرغبة في التبول.

تصيب حصى الكلى الرجال أكثر في متوسط العمر وفي السن المتقدمة. وتكون أكثر تعرضاً للإصابة إذا كانت وجبتك تحتوي على قليل من الفوسفات أو البروتين، أو إذا كنت تتناول كثيراً من الأطعمة الغنية بالمواد المعروفة بالأكسلات. وتعتبر القهوة، الشاي الأسود، الراوند، الحماض، السبانخ، والرجلة من الأطعمة التي تحتوي على الأكسلات. وقد تحتوي وصفات الأعشاب التي بها راوند أو حماض الخراف على أكسلات أكثر مما يكون مفيد.

عادة لا يعالج الأطباء حصى الكلى؛ إنما يقومون بتخفيف الآلام فقط حتى تمر الحصى بنفسها. وحتى وقت قريب، إذا لم تمر الحصاة بنفسها، فإن الجراحة تكون أساسية. أما الآن فهناك طريقة آمنة تسمى تفتيت الحصاة Lithotripsy والتي يتم خلالها تكسير الحصاة حتى يمكنها المرور. أثناء تفتيت الحصاة، التي تتم تحت مخدر، توجه موجات صادمة إلى الحصاة حتى يتم تفتتها.

آلام الظهر (في الغالب) عند النساء

تتكون حصى المرارة عندما يزداد تركيز الكوليسترول والصبغة الصفراوية لدرجة تكوين كتل داخل المرارة. هذه الكتل إما أن تكون صغيرة كرأس الدبوس وإما كبيرة مثل كرة الجولف. نادراً ما تسبب حصى المرارة أي أعراض، إذا ما كانت داخل المرارة. ولكن توقع الكثير من المشاكل إذا احتجزت الحصاة في القناة الحوصلية (وهي الأنبوبة التي تصل ما بين المرارة والقناة المرارية) أو القناة المرارية (وهي الأنبوبة التي تسير من الكبد والمرارة إلى الأمعاء).

وتتضمن أعراض حصى المرارة آلاماً حادة ومفاجئة عادة في الجهة العليا اليمنى من البطن يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة وغثيان، وفي بعض الأحيان، قيء. وبعد زوال الأزمة، عادة في خلال نصف ساعة إلى ٤ ساعات، يستمر بعض الالتهاب لمدة يوم.

حوالي ٢٠٪ من السيدات، و ٨٪ من الرجال فوق سن الأربعين ستتكون لديهم حصى في المرارة، وقد تزيد هذه الأرقام مع تقدم العمر.

يعالج الأطباء حصى المرارة مبدئياً بالجراحة، عن طريق استئصال المرارة لإزالة مصدر المشكلة. في حين أنه في السنوات القليلة الماضية حقق الأطباء نتائج واعدة عن طريق جراحة أقل اختراقاً وهي

منظار البطن الذي يتضمن إدخال جهاز للرؤية وآلات دقيقة خلال فتحة صغيرة. بالإضافة إلى أن بعض حصى المرارة التي تحتوي على الكوليسترول ممكن إذابتها عن طريق استخدام أدوية تحتوي على الحامض الصفراوي مثل حمض يورسودي أوكسي كوليك Ursodeoxycholic Acid (أكتيجال Actigal)، الذي يستخدم في صورة أقراص.

الصيدلية الخضراء لحصى المرارة وحصى الكلى

أفضل طريقة لمنع تكوين حصى الكلى هي شرب الماء ٦-٨ أكواب يومياً، مما يحافظ على بقاء البول مخففاً جداً ويمنع تكوين الحصوات. الوجبة النباتية تساعد أيضاً لأنها تحتوي على نسبة عالية من المغنسيوم. وإضافة المغنسيوم للوجبة يقلل من القابلية لتكوين حصى الكلى مرة أخرى.

ولمنع حدوث حصى المرارة، عليك أن تأكل وجبة قليلة الدسم، وقليلة الكوليسترول أي أن تكون وجبة نباتية أو قريبة إلى ذلك.

إذا كنت سيء الحظ وعندك حصى في المرارة أو حصى في الكلى، فإني أرجوك أن تتبع نصائح طبيبك. كما أنني أقترح أيضاً بعض الأعشاب التي يمكنها المساعدة.

قمل الشحاذين Beggar-Lice (***Desmodium styracifolium***). لقد سمي هذا العشب بهذا الاسم نظراً لثماره الصغيرة سهلة التساقط والتي تعلق بالملابس. وقد استعملها الصينيون منذ فترة لعلاج حصى الكلى، وقد اكتشف الباحثون اليابانيون السر في فعاليتها. هناك مركب في هذا النبات يعمل عن طريق تقليل كمية الكالسيوم التي تفرز بالبول وزيادة كمية السترات التي تفرز، وبالتالي تقليل العرضة لتكوين حصى الكلى.

بَقْلَة الخطاطيف Celandine (***Chelidonium majus***). كانت بقلة الخطاطيف تستعمل تقليدياً في علاج الكبد، ولسبب وجيه. في إحدى الدراسات، أعطى الباحثون أقراصاً تحتوي على الكيليدونين Chelidonine، وهي مادة فعالة في بقلة الخطاطيف، لستين شخصاً يعانون من أعراض حصى المرارة لمدة ٦ أسابيع. وقد سجل الأطباء انخفاضاً ملحوظاً في الأعراض.

الكيليدونين ومركبات أخرى في بقلة الخطاطيف تقوم بتلطيف العضلات اللاإرادية في القناة المرارية وتحسين سريان الصفراء والتخفيف من آلام أعلى البطن.

النَّجِيْل Couchgrass (***Agropyron repens*** أو ***Elymus repens***). أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة

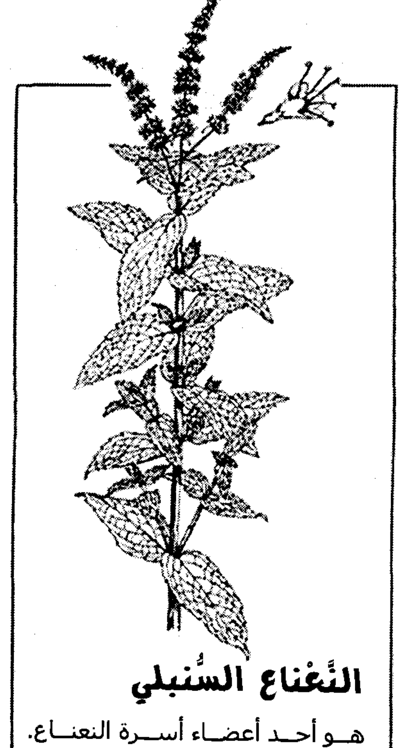
الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال العشب المعروف أيضاً باسم "دجال الحشيش" Quackgrass لمنع حدوث حصى الكلى والاضطرابات الناتجة عن التهاب مجرى البول. وقد قمت بتجربة عمل شاي من ٢–١٠ ملاعق صغيرة من أجزاء هذا العشب الموجودة تحت الأرض. قطعها ثم انقعها لمدة ٥–١٠ دقائق في كوب أو اثنين ماء مغلي. ويشرب الأوروبيون منها حتى ٤ أكواب يومياً.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). إن الضمادات الساخنة من شاي الزنجبيل المركز قد تساعد على تخفيف آلام نوبات حصى الكلى. هذه الضمادات تعمل كمضادات للتهيج عن طريق عمل تهيجات سطحية للجلد مما يؤدي إلى انشغال المريض عن آلم الكلى الأعمق.

ذنب الخيل Horsetail (***Equisetum arvense***). أقرت اللجنة E استعمال ذنب الخيل لحصى الكلى وللصحة العامة للجهاز البولي. إنه يزيد من كمية إخراج البول (عليك أن تستعمل هذا العشب فقط بعد استشارة الممارس العام).

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (***Mentha piperita***)، **والنَّعْناع السُّنبلي Spearmint** (***M. spicata***)، **والأنواع الأخرى من النعناع**. عادة ما يستعمل النعناع في علاج حصى المرارة. إحدى الخلطات التي تخفف الحصى، هي الرواكلول وهي التركيبة الإنجليزية المتداولة "شاي الحصى المرارية" التي تحتوي على مواد كيميائية من عدة عناصر من أسرة النعناع. في إحدى الدراسات البريطانية ساعدت هذه التركيبة ربع عدد الأشخاص الذين قاموا باستعمالها.

إذا لم أجد طبيب أثناء أزمة حصى المرارة، فإني أستعمل ما أسميه شاي الحصى من أكثر ما يمكن جمعه من النعناع الذي أحصل عليه من الحديقة أو من المحل، وبالذات النعناع السنبلي، هذا العشب القديم المفضل. وأضيف بعض الكراوية، وهي أغنى مصدرر للبرنيول Borneol وهو مركب آخر مفيد جداً.



النَّعْناع السُّنبلي

هو أحد أعضاء أسرة النعناع. يساعد النعناع السنبلي في علاج الكحة، واحتقان الصدر، وكذلك حصى المرارة.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). يعتبر الكركم من المواد المفيدة للوقاية ولعلاج حصى المرارة، وذلك حسب توصيات اللجنة E. وهذا لا يدهشني حيث إن الكركم يحتوي على مادة الكركمين Curcumin، وهي مركب تم اختياره للتأثير على حصى المرارة. وفي أحد الأبحاث، وجد أن حصى المرارة المحدثة في فئران التجارب الذين تم إعطاؤهم غذاءً معيناً يحتوي على كمية متواضعة من الكركمين، وفي خلال ٥ أسابيع وجد انخفاض في حجم حصى المرارة بنسبة ٤٥٪. وبعد ١٠ أسابيع، وجد أن حصى المرارة قد انخفضت بنسبة ٨٠٪ عن الفئران التي لم تأخذ العلاج.

الكركمين يزيد من ذوبان السائل المراري، وبالتالي يمنع تكوين حصى المرارة ويساعد على القضاء على أي حصى أخرى قد تكونت. إذا كان عندي حصى المرارة، فإني قطعاً سأقوم بطهي الكثير من الكاري وأركز على استخدام الكركم.

العود الذهبي Goldenrod (*Solidago virgaurea*). يحتوي العود الذهبي على مركب الليوكاربوسايد Leiocarposide وهو مدر للبول فعال، ويساعد الجسم على إدرار الماء الزائد. ولقد شاهدت تجربة إكلينيكية واضحة على أن العود الذهبي فعال في علاج الأمراض المزمنة للكلى (التهاب الكلى). ولهذين السببين لم أكن مندهشاً عندما أقرت اللجنة E استعمال العود الذهبي للوقاية من حصى الكلى وعلاجها.

توصي اللجنة E بعمل شاي باستخدام ٥ ملاعق صغيرة من الزهور المقطعة والمجففة على كوب ماء مغلي. كما أوصت بتناول ٣-٤ أكواب يومياً بين الوجبات.

مع ذلك، لقد اندهشت من أن اللجنة E أقرت استخدام هذا العشب أيضاً في حصى المرارة. وأقترح تجربته لمدة شهر إذا لم تكن تعاني من آلام حادة. وللوقاية استخدم شاياً يحتوي على قليل من هذا العشب.

شاي جاوا Java Tea (*Orthosiphon aristatus*). تعتبر أوراق هذا العشب معتمدة من اللجنة E لعلاج حصى الكلى. يمكن عمل شاي باستخدام ٣-٦ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي، وتناوله مرة واحدة يومياً. وليس معروفاً بالتحديد كيف يعمل شاي جاوا وهناك شك أنه يساعد على فتح الحالبين -أي الأنابيب التي تصل من الكلى إلى المثانة- وبالتالي السماح للحصى الصغيرة بالمرور.

الكاشم Lovage (*Levisticum officinale*). ولعلاج حصى الكلى، قد اقترحت اللجنة E عمل شاي من ٢-٤ ملاعق صغيرة من العشب المجفف لكل كوب ماء مغلي وتناوله مرة واحدة يومياً. الكاشم من المواد الفعالة المدرة للبول.

الكُعَيْب Milk thistle (*Silybum marianum*). غني بمركب السليمارين Silymarin، ويعد أحسن ما عُرف في توفير الحماية للكبد. وحسب الأبحاث، فإن السليمارين يزيد من ذوبان السائل المراري (الصفراء) وبالتالي يمنع أو يخفف من حصى المرارة.

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*). البقدونس مدر للبول مما يساعد على منع وعلاج حصى الكلى. وأقرت اللجنة E عمل شاي باستخدام ملعقة صغيرة من الجذر المجفف واقترحت تناول ٢-٣ أكواب يومياً. انقع العشب لمدة ٥-١٠ دقائق ثم صفِه.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). وأخيراً، أقرت اللجنة E شرب عدة أكواب يومياً من شاي القراص الشائك للوقاية من وعلاج حصى الكلى. انقع ملعقة صغيرة من العشب الجاف المجذذ في كوب ماء مغلي. أو اغلِ بعض أوراق القراص واستمتع بهذا المشروب مضافاً إليه مقداراً صغيراً من الخل مرة يومياً. سوف تحتاج أن ترتدي قفازات عند حصد الأوراق، ولكن الشعيرات القارصة تفقد قوتها على القرص عندما يتم طهي النبات، والأوراق الخضراء شهية.

الحلأ التناسلي والقروح الباردة

لقد رن جرس الهاتف. إنها سيدة تريد أن تعرف إذا ما كان عصير جذور تفاح مايو قد يضمد قروح الحلأ التناسلي. إنني أتلقى الكثير من الأسئلة الغريبة، ولكن عادة ما يكون هناك سبب لذلك. هذه السيدة بالذات قد سمعتني أتكلم منذ عدة شهور في حلقة نقاش عن الطب البديل الشعبي. حينذاك، ذكرت ٤ مركبات في تفاح مايو التي يمكنها مجتمعة القضاء على فيروس الحلأ البسيط.

ومن الطريف أنك عندما تجرب كل مركب على حدة، فإنك تحصل على مفعول أقل ضد الحلأ. إن "الرصاصات السحرية" التي تقوم الصناعات الدوائية باستخلاصها من الأعشاب لم تكن هناك. بمعنى آخر، عندما يتعلق الأمر بتفاح مايو، فإن تناول العشب بالكامل يفوق في قيمته تناول مجموع أجزائه. ويحدث ذلك مع كثير من الأعشاب، ولذلك فأنا كعشبي من أنصار "كل العشب".

ولقد نصحت ضد استخدام عصير تفاح مايو لأنه قد يكون مادة كاوية، ويكون راتنج تفاح مايو خطيراً. ولكني لم أتركها معلقة. وبدلاً من ذلك، لقد وصلت إلى عشب مختلف -الترنجان- لعلاج

مشكلتها. ولكن قبل أن نقوم بمناقشة كل الأعشاب التي أقرها لهذه المشكلة، هيا نأخذ نظرة قريبة على حشرة هذا الحلأ.

اعرف عدوك

يظهر الحلأ البسيط في صورتين، القروح الباردة cold sores والحلأ التناسلي genital herpes. هذا الفيروس ابن عم الحلأ النطاقي الذي يسبب نوعاً آخر من آفة الجلد المؤلمة يسمى "العقبولة المنطقية" Shingles. تظهر القروح الباردة حول الفم، عامة على الشفتين. وفي السيدات، يظهر الحلأ التناسلي داخل وحول المهبل وعنق الرحم. وفي الرجال، يظهر حول القضيب. وفي الجنسين يظهر أيضاً حول فتحة الشرج.

والحلأ معدٍ جداً، ويظهر بنفس الشكل سواء أكان على الفم أو على الأعضاء التناسلية.

بعد الاحتكاك الأولي بالفيروس، تظهر الأعراض الأولى بالتحديد في خلال ٤-٧ أيام. وتشمل هذه الأعراض التنميل أو الحرقان أو الحكة المستمرة، يليها بعد يوم أو أكثر حبوب مثل البثرات فوق جلد مشوب بالحمرة. تتحول هذه البثور إلى فقاعات مؤلمة تنفجر ثم يخرج منها دم أو قيح أصفر. تتكون القشور بعد ٥-٧ أيام ويبدأ الالتئام.

الأشخاص الذين لديهم الآفات النشطة ينفصل عنهم الفيروس ويكونون مصدر عدوى. وانفصال الفيروس يكون أيضاً أثناء مرحلة التنميل، أي قبل ظهور القروح. ويعد ذلك سبباً في أن الحلأ يصيب كثيراً من الناس. والأشخاص المصابون دائماً لا يمكن أن يعرفوا متى يكونون مصدراً للعدوى. تتكون القروح في معظم الأشخاص خلال أسبوع من العدوى، ومع ذلك فمن المحتمل أن يصاب المرء بالعدوى الفيروسية قبل الإصابة بأية قرح بوقت طويل.

حوالي ٣٠٪ من الأمريكيين الشبان قد أصيبوا بالحلأ إما حول الفم وإما حول الأعضاء التناسلية. وفي بعض الأحيان، ترجع نفس الآفة على فترات. وفي بعض الأحيان تظهر مرة واحدة ثم تختفي نهائياً. أو أنها ترجع لوهلة ثم تتوقف. من المحتمل أن الجميع يأوي الفيروس ولكن يظل كامناً في معظم الناس.

تقنياً، هناك نوعان من فيروس الحلأ، أحدهما يصيب الفم، والآخر يصيب الجهاز التناسلي. ولكن مزاولة الجنس عن طريق الفم قد تسبب انتشار كل نوع من الفم إلى الأعضاء التناسلية والعكس

صحيح، ولذلك فالتفرقة بينهما ليست ذات معنى. وفي أي من الحالتين يستجيب الفيروس للعلاج بنفس الأعشاب.

الصيدلية الخضراء للحلأ التناسلي والقروح الباردة

والآن ظهرت الأعشاب المضادة للحلأ. وهنا قادة مكافحة الفيروس.

التُرُنْجان Lemon Balm (*Melissa Officinalis*). ويسمى أيضاً "المليسا"، قد أظهر خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلأ. وقد تنتج هذه الخصائص من مركبات في العشب، بما فيها حمض التنيك، والتي تسمى "متعددة الفينول" Polyphenols. وها هنا الطريقة التي بها تتمكن هذه المركبات من ترويض انفجارات الفيروس.

تحتوي خلايا الجسم على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن المركبات متعددة الفينول لها القدرة أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا. وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن وبالتالي منع انتشار العدوى.

إنه الاختيار الأول في العلاج العشبي. حقيقة، لقد قلت للسيدة اليائسة التي كانت تبحث عن شيء يساعد على التئام قروحها الحلئية بأني أقر شخصياً عمل مزيج من شاي النعناع مع ترنجان ثقيل. من المكن أن تشرب هذا الشاي ثم تضع ما تبقى من أكياس الشاي مباشرة على مواضع القرح.

النعناع بأنواعه، وبالذات الترنجان، يحتوي على فيتامينات مضادة للأكسدة والسيلينيوم، الذي يقوم بتقوية جهاز المناعة (مضادات الأكسدة هي مواد كيميائية تزيل الشوارد الحرة، وهي جزيئات الأكسجين الموجودة طبيعياً وتسبب تلفاً لخلايا الإنسان). كل أنواع النعناع تحتوي على الأقل على ٤ مركبات مضادة للفيروس والتي تستهدف الفيروس الحلئي.

منذ فترة ليست بالطويلة في بيرو، ستيفين موريس، المعالج بالطبيعة، علم ورشة العمل الطبية الأمازونية لدينا طريقة عمل مرهم لعلاج الحلأ. قمنا بغلي بعض الزيتون أو زيت النخيل بدقة، وإضافة شمع النحل المسيل بنسبة ١ : ٤. وأضفنا لهذا الكريم مسحوق الترنجان، وتم مزجها وتصفيتها ثم تركها لتبرد. ابتسمت سوكور، مضيفتنا أثناء ما كنا نعمل كل هذا على نار مفتوحة في "مطبخها" الموجود في الهواء الطلق الخارجي.

مع ذلك، ليس عليك أن تقوم بكل هذا المجهود. فارو تيلور، الحاصل على الدكتوراه، وهو عميد وأستاذ مادة علم العقاقير (المنتجات الطبيعية للعقاقير) في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية

بولاية إنديانا، ومؤلف كتاب The Honest Herbal يتجه إلى التحفظ، عندما يتعلق الأمر بالأعشاب. ويقول د.تيلور يمكنك أن تحصل على نتائج الاستخدام السطحي لشاي الترنجان، والذي يمكن تحضيره باستخدام ٢-٤ ملاعق صغيرة من العشب لكل كوب ماء مغلي. ثم وضعه باستخدام دائرة من القطن عدة مرات يومياً.

"ويعتبر تأثير هذا العلاج مماثلاً لأي علاج مختار للقروح الباردة"، كما يقول د.تيلور.

الأوروبيون يعلمون كيف

هل تعتقد أن الأمريكيين لديهم الأفضل في كل شيء؟ فكر مرة أخرى. عندما نأتي للأعشاب، فإن المنتجات التجارية الأوروبية عادة أفضل من المنتجات الأمريكية.

المرهم العشبي لعلاج الحلأ، المتوفر في أوروبا، يحتوي على الترنجان كمادة فعالة. والمحتوى العشبي مركز جداً؛ ٧٠٠ مجم من مادة الورقة الجافة لكل ١ جم من المرهم.

في أحد الأبحاث العلمية المتشددة على ١١٦ شخصاً يعانون من الحلأ، كان تأثير المرهم الذي يحتوي على الترنجان مرتين ونصف كريم مماثل لا يحتوي على العشب (علاج إرضائي). وقد كان تأثير العلاج العشبي أكثر فاعلية كلما بدأ العلاج مبكراً أي عند أول ظهور للطفح.

وفي دراسة أخرى أجريت على ١١٥ شخصاً يستخدمون الترنجان، قد تم الالتئام نهائياً في ٩٦% بحلول اليوم الثامن، وبدون أعراض جانبية. وفي أي مكان عادة ما تأخذ القرح الحلئية ١٠-١٤ يوماً لتلتأم. لو كان عندي حلأ، وكان الترنجان الأوروبي متوفراً هنا، لاستعملته. ولسوء الحظ، ليس موجوداً، ولذلك فإني ألتصق بالمليسا الموجود بحديقتي.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). والمعروفة أيضاً بـ"الزهرة المخروطية"، قد ظهر في عدة دراسات أن لها خصائصها المضادة للفيروس، والمنبهة للجهاز المناعي.

وعليك أن تضع في الاعتبار، مثلاً، هذه الحالة التي قدمتها British Journal of Phytotherapy: بعد معاناة دامت ١٢ عاماً من الحلأ التناسلي المتكرر، تناول شخص الردبكية. وقد وجد أنه إذا أخذها خلال ساعة أو اثنتين بعدما لاحظ النخز الأولي، فإن الألم يكون أقل بكثير، وهذا الانفجار يتوقف.

عامة يقر العشابون استخدام نبات الردبكية في صورة صبغة. أضف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير، وتناولها ٣ مرات يومياً.

بعض الصبغات تكون عبارة عن مزيج من الردبكية وعشب الختم الذهبي، الذي من فوائده أيضاً أنه مضاد للبكتريا، ومنبه للجهاز المناعي. بالرغم من أن الردبكية قد تسبب نخزاً في اللسان أو تنميلاً مؤقتاً، إلا أن هذا التأثير غير ضار. ويعتمد بعض متخصصي الأعشاب على هذا التفاعل للتأكد من أن لديهم "الردبكية" وليست أي مادة مغشوشة (تعتبر المواد المغشوشة في مستحضرات الأعشاب التجارية من المشاكل المستمرة).

عائلة أعشاب النعناع. الترنجان ليس النعناع الوحيد الذي له خاصية مضادة للفيروس، ونشاط مضاد للحلأ. هناك عنقود كامل من الأعشاب الأخرى في عائلة النعناع التي لها نفس التأثير تقريباً.

ها هنا أقوم بعمل "الشاي السعيد المضاد للحلأ"، والمصنوع من عدة أعشاب من أفراد عائلة النعناع: الزوفا، الترنجان، عطر النعناع، إكليل الجبل، المريمية، القلاع، الزعتر.

ولعمل الشاي، املأ الإناء بالماء لمنتصفها. اجعل الماء يغلي، ثم أضف أوراق الترنجان الطازج إلى أن تمتلئ الطبخة إلى ثلاثة أرباعها. إذا لم يكن في مقدرتك الحصول على الأوراق الطازجة، يمكنك استخدام حوالي ربع كوب من الترنجان المجفف. (ويعتبر ذلك كمية غير عادية من العشب لتحضير الشاي، ولكن حقيقةً فإنك تحتاج كمية منه للحصول على التأثير المطلوب كمضاد للفيروس). ويضاف إلى الترنجان والماء جزءان من كل من عطر النعناع المجفف، القلاع، وجزء واحد من كل من الزوفا، إكليل الجبل، المريمية، الزعتر.

فيما عدا الترنجان، فإن الكميات الحقيقية من الأعشاب الأخرى لا تشكل أي فرق، فقط عليك أن تتأكد أنك تضع ضعفاً من عطر النعناع، القلاع بالنسبة للآخرين. وأخيراً، ضع قليلاً من جذر عرق السوس لتحلية الشاي وانقعه لمدة ٢٠ دقيقة.

هذا المزيج يحتوي على دستة من المركبات النشطة ضد الحلأ. هذه القائمة من الكيميائيات في هذا المزيج ذات مهابة، ولكن عليك أن تعرف ماذا ستحصل عليه بعد كل هذه المشقة: حمض الكافيك، جيرانين Geranin، حمض الجلايسيريزيك، حمض التانيك، جلايسزيرين، لايسين، حمض بروتكاتيكويك، كوريستين، حمض الروزمارينك، الزعتر، توكوفيرول، الزنك.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). المكون الحار في الفلفل الأحمر هو الكابسايسين Capsaicin. أظهرت الاختبارات التي تمت على حيوانات المعامل أن مادة الكابسايسين لها القدرة على منع انفجار الحلأ في المعين لمدة تصل إلى شهرين، كما أن مستحضرات

الكابسايسين الموضعية (زوستريكس، كابراسين-ب) تستخدم في تخفيف آلام العقبولة. (إذا قمت باستخدام كريم الكابسايسين، فعليك دائماً أن تغسل يديك جيداً بعد استخدامه لتجنب احتمالية وصوله إلى عينيك. كما أنك لابد أن تجربه على مساحة صغيرة، قبل استعماله على مساحة كبيرة. وإذا شعرت بأي تهيج، فعليك أن تتوقف عن الاستعمال).

إنني لا أقر رش الفلفل الأحمر على أي آفة للحلأ، وبالذات التي يوجد منها على العين، لأن ذلك قد يؤلم. لماذا لا تقوم بتتبيل الشاي السعيد المضاد للحلأ ببعض من صوص الفلفل الأحمر؟ بالرغم من أنك تشربه ولا تضعه، إلا أنك ستستفيد من المواد الفعالة.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). أحد مركبات عشبة القديس يوحنا هو الهيبريسين Hypericin، الذي يساعد على قتل الحلأ البسيط وعدة فيروسات أخرى. بالرغم من أن المراهم التي تحتوي على الهيبريسين مؤثرة ضد قرح الحلأ، لكنك لا تحتاج لشراء أحد منها. حاول غلي الشاي المركز، ثم قم بعد ذلك بتبريده، وقم بمسه باستخدام كرات القطن.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). أظهرت دراسات أنبوبة الاختبار أن الثوم له تأثير قاتل على الفيروسات ضد نوعي فيروس الحلأ وأنواع أخرى من الفيروسات، بما فيه الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا. يمكنك عمل الثوم في صورة شاي، ولكن من المحتمل أن تستمتع به أكثر إذا أضفت إليه بعض حبات من القرنفل المفروم في طبق من المكرونة، أو إضافتها إلى طبق السلطة الخضراء المشكل.

الأحماض الأمينية Amino acids. والآن هيا نخض قليلاً في بحار التغذية. يعتبر الحمض الأميني أرجنين Arginine أساسياً لتكاثر الفيروس. وتعد أرجحية حمض أميني آخر، لايسين Lysine، عن الأرجنين للاعتقاد بأنه يثبط تكاثر الفيروس. ومن هنا، هؤلاء الذين يقيمون هذه النظرية، يبحثون عن الغذاء الغني باللايسين، والمنخفض في محتوى الأرجنين. هناك عدة نباتات لديها نسبة عالية من اللايسين ولكن بها نسبة منخفضة من الأرجنين وهي تشمل فاكهة النجمة (حوالي ٤ : ١) والببايا (حوالي ٣ : ١) والجريب فروت والمشمش والكمثرى والتفاح والتين (حوالي ٢ : ١).

ويفضل البعض إضافة يومية بـ ١٣٠٠ مجم من اللايسين عند الإحساس الأول بالانفجار الحلائي. قد تأخذ رطلين أو أكثر قليلاً من قرة العين الطازج حتى تحصل على هذه الكمية، ولكن

نصف كوب فقط من قرة العين المجفف، هناك القليل من الأطعمة الأخرى التي قد تعطيك جرعة معقولة من اللايسين.

إن كوباً من الفول الأسود، أو البقول، أو فول الصويا، أو الفول المجنح يمدك بأكثر من ٢٥٠٠ مجم من اللايسين. إذا كنت تصنع شوربة الفول من هذه المكونات، إذاً تبلها جيداً بقليل من صوص الفلفل الحار لتزيد قليلاً من مفعولها كمضاد للحلأ.

زيوت أساسية متنوعة. لقد لاحظ المعالجون بالزيوت الطيارة (العطرية) أن خليطاً من الزيوت الأساسية، مثل الليمون والجرمانيوم، أو شجرة الحُمَّى والبرغموت قد يكون مفيداً ضد الحلأ إذا وضع على أول علامة للانفجار. ويقول بعض المعالجين بالزيوت الطيارة إن كلاً من زيت الورد والردبكية قد ساهم في بعض الحالات في الاختفاء الكامل لآفات الحلأ البسيط، في بعض الأحيان بعد استعماله مرة واحدة.

يبدو أن هذا الأسلوب يستحق المحاولة. يمكنك استخدام بعض هذه الزيوت سطحياً بواسطة كرة من القطن.

تحذير: الزيوت الأساسية مستخلصات عالية التركيز من النباتات. تأكد من عدم تناولها بالفم إلا إذا كانت هناك وصفة من متخصص في الأعشاب ذي سمعة أو من معالج بالخلاصات العطرية. كميات قليلة من هذه الزيوت، في صورة ملعقة صغيرة، يمكن أن تكون قاتلة.

مخلوط دواء-عشب. سوف أسجل أخباراً مدهشة عن دراسة قام بها العلماء اليابانيون. لقد قاموا بمزج العقار المضاد للحلأ، الأسيكلوفير Acyclovir (زوفيراكس Zovirax)، مع أحد مستخلصات الأعشاب الغنية بالتانين: الشوفان الياباني، السماق الجاوي، القرنفل. هذا العلاج المجمع كان أفضل بوضوح من الأسيكلوفير وحده أو الأعشاب وحدها. لأن الأسيكلوفير دواء يحتاج إلى وصفة طبية لشرائه، يجب أن تسأل طبيبك قبل أن تجرب هذا.

مشروبات علاجية. يبدو أن الشاي وعصائر التفاح والأويسة والعنب والكمثرى والبرقوق والفراولة تساهم في القضاء على الفيروسات. التانينات عادة ما تكون المواد الفعالة في هذه العصائر. عصير الكمثرى، يعد غنياً بمادة ضد الحلأ. حمض الكافيك، محتمل أن يكون مشروبك المفضل.

الحمل والولادة

أنا سعيد جداً بحفيدي جون جيمس ديوك، نصف الشيروكي نصف الأبيض، المولود في ١٣ أغسطس ١٩٩٣م، واستمتعت بتقديمه لمسرات وأخطار مزرعتي لتوت العليق، وهي تكعيبات متشابكة تدعوك فيها الثمار اللذيذة وتهددك الأشواك.

وأنا أنتزع فرعاً غنياً بالثمار مرتدياً القفاز ثم يلتقط هو الثمار الناضجة اللذيذة، وعندها أتذكر الشعبية التي يحظى بها هذا النبات بين علماء الأعشاب لتهدئة الرحم أثناء الحمل Pregnancy ولتسهيل الولادة Delivery.

الصيدلية الخضراء للحمل والولادة

توت العليق هو أفضل عشب للحمل لكنه واحد من كثير.

قبل الكلام عن كل عشب على حدة يجب أن أذكر أن أطباء التوليد يصرون أن تعلمهم مريضاتهم بأي أدوية أو فيتامينات أو أعشاب يتناولنها وهذه قاعدة جيدة يجب اتباعها. والأعشاب التي سأذكرها هنا لها تاريخ لمدة قرون من الاستخدام الآمن، لكن كل امرأة وكل حمل مختلف عن الآخر، لذا دعي طبيبك يعرف عن الأعشاب التي تحاولين تجربتها.

ويجب الاهتمام بخواص كل عشب فبعضها ترخي الرحم المتوتر وتجعل الحمل مريحاً وبعضها تحفز الولادة.

عِنَبُ الحِجال Partridge Berry (***Mitchella repens***). حوالي سنة ١٨٦٠م كان د.سميث الدعي لنبات عنب الحجال (عُلَّيْق الحِجال) في مجلة توقف إصدارها تسمى "طبيب الأعشاب". وقال: "هذا النبات قيمته لا تقدر للحوامل وقد حصلت لأول مرة على معلومات عن استخدامه من قبيلة من الهنود الحمر غرب نيويورك. نساؤهم يشربن لمدة ٢ أو ٣ أسابيع قبل وأثناء الولادة ولهذا أصبحت هذه التجربة المرعبة آمنة وسهلة بالنسبة لهن".

وظل هذا النبات محبوباً إلى اليوم خاصة بين عالمات الأعشاب، وتعتبره جياميني بارفاتي عشبها المفضل في الحمل وهي مؤلفة الكتاب الرائع Hygieia: A Woman's Herbal وهي تجمعه مع توت العليق والكوهوش الأسود، والشوك المبارك، والفشاغ وعرق السوس. وهي تقترح استخدامه قبل الولادة مباشرة.

تــوت العُلّيْــق Raspberry (*Rubus idaeus*). أنـا مقتنـع بـه لمشـاكل الحمل. فقد حـدد أحـد الأبحـاث مـادة كيميائية فيه ترخي الرحم. وكان النسـاء المعرضـات للإجهـاض يـدفعن لشـرب شـاي أوراق توت العليق طوال الحمـل حتـى يستمر الحمل لنهايته وذلك لعدة قـرون وهـو معـروف بقدرته على إزالـة الكـثير مـن متاعـب الحمـل مثل غثيان الصباح.

ومن المؤكد أن الأعشاب القريبة لـه مثـل التوت الشوكي وتوت الندى وتوت البـنين لهـا فوائد مماثلة.

توت العُلّيْق

واحـد مـن عائلـة الـورد. أوصـى بـه علمـاء الأعشـاب فـي القـرن ١٧ لعـلاج متاعـب الحمل.

الزعرور الأسود Black haw (*Viburnum prunifolium*). والمعروف بلحـاء الـتقلص والمذكور في معظم مراجع الأدوية في القرن ١٩ كعلاج لتقلصات الـدورة والإجهـاض المحتمـل. ومـا زال العشابون يصفونه لهذين المرضين ولعلاج أوجاع الحمل؛ فهو يريح الرحم.

الكوهوش الأزرق Blue cohosh (*Caulophyllum thalictroides*). منذ عـدة سـنين جاء صديق كيميائي لمزرعتي للأعشاب مع زوجته -وهي ممرضة- التي قاربت الـولادة وكانـت قريبـة الانتهاء من الأمر، وسألتني عما أنصح به فأخبرتها أني كعالم أعشاب لا أصف علاجاً لكني لو كنـت أريد إسراع الولادة في مكانها لأخذت الكوهوش الأزرق.

وكان الهنود الأمريكيون يستخدمونه لحث الولادة وهذا سـبب وجيـه فهـو يحتـوي علـى مـادة الكولوسابومنيا المحفز القوي لانقباض الرحم.

يجب أن تعرفوا أن هناك تجارب شخصية كثيرة تدل علـى أن الجرعـة الزائـدة منـه يمكـن أن تضر المرأة قبل موعد الولادة مسببة فقدان الجنين. لذا أنصح بعدم استخدامه بدون استشارة طبيبكِ.

لكن تذكروا القصة الحزينة التي أكررها كثيراً وهي أن وجود تجربة شخصية واحـدة عـن ضـرر يسببه أحد الأعشاب، فإن المؤسسة الطبية تتفق عليها كحقيقة أما وجود ١٠٠ قصة حول فوائـد أحـد الأعشاب فإنها تظل مجرد قصص.

والخلاصة هنا أن ابنتي لو كانت مكتئبة بسبب بطء الولادة وأرادت الخلاص فسأقترح صبغة الكوهوش الأسود.

ديب سول، عالمة أعشاب من مين ومؤلفة كتاب The Roots of Healing وهو مكتوب بأسلوب علمي متماسك ومثير للاهتمام عن الأعراض النسائية، وهي مؤسسة Avena Botanicals وهي تقترح استخدام ٢٠-٣٠ نقطة من صبغة الكوهوش الأزرق لحث الولادة، وبعد أن قضيت معها بعض الوقت في الغابات الشمالية فأنا أكن لها احتراماً كبيراً، ولأساليبها في علاج النساء بالأعشاب.

الجوتة Jute (***Corchorus olitorius***). وهو من أفضل المصادر الطبيعية للفولات (٣٢ جزءاً من المليون في الوزن الجاف). والفولات (الصورة الطبيعية لحمض الفوليك) هو الفيتامين (٥) الذي يمنع العيب الخلقي في العمود الفقري المسمى العمود الفقري المشقوق والذي يمكن أن يؤدي للوفاة. (لهذا السبب فقط يعطي أخصائي التوليد دواء الفوليك للحوامل) ويحتوي العدس أيضاً على كميات كبيرة من الفوليك.

البقدونس Parsley (***Petroselinum crispum***). ويحتوي على مادة الأبيول Apiole وهو محفز للرحم كان يستخدم لحث الإجهاض. ويستخدم منتج يسمى السوبتين في روسيا وهو أساساً من عصير البقدونس لحث انقباض الرحم أثناء الولادة.

ويحتوي البقدونس على كميات قليلة من الأبيول فلا يوجد داع للقلق إذا استخدمتِ كميات معقولة منه ويجب أن تتفادي أكل كمية كبيرة من البقدونس كالتي تجديها في سلطة التبولة أثناء الحمل. وتجنبي استعمال البقدونس طبياً إلا إذا كنت على وشك الولادة ولست قلقة في الإسراع بالأمور، وهناك شائعة غير مؤكدة من ألمانيا أن البقدونس يحتوي على البروجستيرون.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). تقترح سول أن زيت هذا العشب الأحمر القاني لا غنى عنه في كل الولادات. وهو مهدئ ومرطب عند تدليكه على المنطقة بين المهبل والإلية. وهي المعرضة للقطع أثناء الولادة. أما بعدها فهو أكثر فائدة فهو مهدئ ومرطب ومضاد للالتهاب مما يخفف التورم والسخونة مما يسرع بالتئام أي قطع في هذه المنطقة.

كيس الراعي Shepherd's purse (***Capsella bursa-pastoris***). تقترح سول أخذ ٤٠-٦٠ نقطة من الصبغة بعد الولادة فوراً لوقف النزيف. وهذه النصيحة منطقية لقدرة هذا العشب على إحداث انقباض في الأوعية الدموية وهي مثبته علمياً.

السبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*). لغناها بالفولات تأتي السبانخ في المرتبة الثانية في مراجعي من ضمن النباتات التي تساعد على منع شق العمود الفقري والعيوب الخلقية الأخرى. والسبانخ غنية أيضاً بالزنك وعند نقصه في النساء يعانين من صعوبة وبطء التئام الجروح. ويحصل غير النباتيين على الزنك من اللحوم لذا إن كنتِ نباتية تأكدي من أكل الكثير من السبانخ خاصة أثناء الحمل.

ويمكن صنع حساء يحتوي على بعض أو كل هذه المكونات: السبانخ، البقدونس، البامية، حشيشة الخنزير، الكرنب، الهندباء، الجنجل. ويجب أكل خبز من قمح غير منخول (خبز بلدي) لأنك ستحصلين على ضعف كمية الفولات منه مقارنة بالخبز الأبيض (الشامي).

تركيبات عشبية. هذه بعض المركبات التي ابتكرتها سول للحمل بناء على ١٢ سنة خبرة في طب الغابات في مين.

لمنع الإجهاض تقترح استخدام الكوهوش الأسود، جذر شبيه وحيد القرن، البطاطا البرية نسبة ٢:١:١ ومزج صبغتهم باستخدام ٢٠ نقطة من الكوهوش الأسود و١٠ نقط من الآخرين. ويشرب هذا الخليط ٢-٤ مرات يومياً كواق عام، أي إذا حدث نزيف بسيط يؤخذ كل ساعتين حتى يتوقف.

ولصنع شاي يمنع الإجهاض تقترح سول ملعقتين كبيرتين من الترنجان (المعروف بمليسا) وأوراق عِنَبُ الحِجال وملعقة كبيرة من أوراق القراص الشائك وقشر الشوفان وتوت العليق والمغموس في الماء المغلي. اشربي ٣ أكواب يومياً.

للولادة تقترح سول شاياً مصنوعاً من جزأين من كل من الريحان المقدس والخزامى والترنجان، وجزء واحد من كل من لسان الثور وزهور بنفسج الثالوث، ويشرب بالتبادل مع شاي توت العليق.

ولالتئام قطع الحوض تقترح حمامات عشبية من الوصفة، والسنفيتون والألفية تضاف إلى الماء.

أنا أحترم سول جداً وأحترم خبرتها بالأعشاب، ولذلك فلن أتردد في أن تتبع ابنتي هذه الكتب والوصفات أثناء الحمل فهي تبدو لي كلها آمنة وسليمة.

الحمى

لقد أصبت بأسوأ حمى Fever في حياتي في دارين في بنما عام ١٩٦١م. لقد كنت عضواً في فريق مكون من عالم جغرافي وعالم مائي، وعالم البيئة الاستوائية المشهور عالمياً ليزهولدردج، دكتوراه في الصيدلة.

وبين غزواتنا خلال الأحراش لدراسة النباتات في هذه البيئة المتوحشة، كنا نعود ونرتاح في منزل متواضع استأجرناه من رجل يعمل بالبترول وهو ألماني الأصل. أحياناً كان يوجد ماء مطر صافٍ للشرب ونادراً كانت توجد الكهرباء عندما يعمل مولد المدينة. وعندما عدت إلى البيت ذات يوم شعرت فجأة بتعاقب القشعريرة والحمى. وقال لي الرفاق إنني عانيت من هذيان الحمى لساعات.

في تلك اللحظات الحرجة، فكرت في أنني مصاب بالملاريا، نظراً لأن تتابع الحمى وتعاقبها مع الرعشة علامات على ذلك المرض الاستوائي، ولكن لم يكن حولي طبيب وبالتالي لم أستطع التأكد. لقد تناولت بعض أدوية علاج الملاريا معتقداً أن الحبوب التي ستهاجم الملاريا ربما يمكنها التخلص من أي نوع آخر من الكائنات الميكروبية أياً كان العدد الذي وصل منها إلى داخل جسمي. أياً كان مسبب الحمى، فإن حبوب علاج الملاريا قضت عليه قبل أن يقضي علي.

الآن بعد مرور ٣٥ سنة، تقاعدت من وزارة الزراعة الأمريكية من المهنة التي أخذتني إلى العديد من المناطق الغريبة، ولكن معلوماتي الأثيرة سوف تظل على الإنترنت متاحة لكل شخص يهتم بها. هناك سوف تجد المئات من الأعشاب التي يقال إنها تخفض من الحمى. ولكن لتكون في الجانب الآمن بعيداً عن اقتناصك في غابة الإنترنت (والتي ربما تصيبك بالحمى)، فسوف أعرض أهمها هنا.

برد نار الحمى

حول العالم، هناك عدد غير طبيعي من النباتات استخدمت لعلاج الحمى. في إندونيسيا وحدها ٢٥٦ نباتاً معروفاً فولكلورياً بأنها تقاوم الحرارة. العديد منها لم أره في حياتي أبداً رغم أنني قضيت عمري في هذا المجال. بخبرتي، أقول إن أكثر من نصف هذه النباتات الطبية الفولكلورية تعيش على السمعة فقط. وخاصة بالنسبة للحمى، فإن المجاز والرمز كثيراً ما يقنع الناس. فمن السهل أن تذكر أن عشباً ما يخفض درجة الحرارة وبالتالي يكتسب سمعة جيدة عن فعاليته.

إذا أصبت بالحمى وأنا في مكان لا يسمح لي باستدعاء الطبيب، فإنني أستشير أحد السكان المحليين ولو بلغة الإشارة وأجعله يشعر بالحمى فوق جبهتي. وأنا متأكد أنني سأجد شخصاً ما يقودوني إلى نبات يعالج الحرارة وربما يكون نامياً قريباً مني.

الحصاد المر

إن أفضل علاج للحمى على مستوى العالم هو الأسبرين المأخوذ من الساليسيلات في لحاء الصفصاف والعديد من النباتات الأخرى. لقد رأيت الصفصاف تقريباً في كل مكان على طول الطريق من ميان حيث ألقي محاضراتي الصيفية عن الفصائل النباتية إلى الأمازون حيث ألقي فصولي الشتوية. أشجار الصفصاف تنمو من القطبين إلى المناطق الاستوائية حيث استخدمها الآلاف من الناس منذ وقت طويل قبل أن تقرر شركة باير تحويل الأسبرين الطبيعي إلى أقراص دوائية.

بينما الساليسيلات مألوفة جداً لي كمتخصص في النباتات، فإنني يجب أن أعترف أنها غير مفهومة أيضاً. إن الساليسيلات تخفض درجة حرارة جسمي ولكن نفس هذه المادة ترفع درجة حرارة النبات حوالي ٢٠°م زيادة عن درجة الحرارة المحيطة به. والساليسيلات هي السبب الذي يجعل الجليد يذوب حول الكرنب المتعفن في فبراير. لا تسألني عن السبب. إنني فقط أذكر لك الواقع كما هو.

الساليسيلات لها طعم مر مثل العديد من النباتات المخفضة للحرارة، ويبدو أن هذا يتماشى مع اتجاه العلاج. معلوماتي تحتوي على قائمة من ٢٥ نباتاً تستخدم في أواكساكا والمكسيك لعلاج الملاريا وكلها ما عدا واحدة مرة الطعم. ولذلك إذا عالجت الحمى بالأعشاب، يجب أن تحتمل الطعم المر للأقراص الطبيعية.

بينما يعتبر الناس أن الحمى هي عرض للعدوى، وهذا صحيح، فإن محاولة التغلب عليها أحياناً تكون خطأ. حتى نقطة معينة، فإن الحمى هي صديق لنا، فمعظم الميكروبات التي تسبب الأمراض تموت عند تعرضها لدرجة الحرارة العالية، وبالتالي فإن الحمى واحدة من الطرق التي يحاول بها جهاز المناعة قتل الميكروبات. المشكلة هي أن الحمى الشديدة التي تستمر لوقت طويل يمكنها أن تقتلنا أيضاً.

إن القاعدة الذهبية هي: لا تعالج كل حمى فوراً. عالجها عندما تبدأ في جعلك تشعر بالانزعاج وعدم الراحة. للحمى الشديدة فوق ١٠٣°ف يجب أن تستشير الطبيب بسرعة بالطبع. للحمى الأخف

٩٩-١٠١°ف ربما تحب اختيار الأسبرين أو أسيتامينوفين أو إيبوبروفين (موترين أو أدفيل). كلمة للتحذير: معظم أنواع الحمى الحميدة تبدأ في الانحسار خلال يوم أو اثنين. إذا استمرت أي حمى حتى لو بسيطة أكثر من ٤٨ ساعة، فاذهب إلى الطبيب.

الصيدلية الخضراء للحمى

هناك عدد من الأعشاب يمكنها المساعدة في علاج الحمى كقاعدة عامة، تذكر أنه ليس من المستحب إعطاء الأسبرين أو الأعشاب الشبيهة بالأسبرين إلى الأطفال الذين يعانون من حمى مع عدوى فيروسية، مثل نزلات البرد والرشح والجديري المائي. فإن هناك احتمالاً أن يصابوا بمتلازمة راي المرضية وهو مرض يعتبر قاتلاً حيث يسبب تلف المخ والكبد. وإذا كنت مصاباً بحساسية ضد الأسبرين، فمن المحتمل ألا نستطيع تناول أعشاب تشبه الأسبرين.

الصفصاف **Willow** (*Salix*، **أنواع متعددة**). في القرن ١٨، أعلن الوزير البريطاني إدوارد ستون أنه قد وجد بديلاً أرخص بدلاً من لحاء الكينا مرتفع الثمن الذي كان يستورد لعلاج الملاريا والأنواع الأخرى من الحمى. لقد لاحظ أن لحاء الصفصاف مر الطعم مثل الكينا ولذلك قرر أن يجربه.

أثبت الصفصاف أنه مخفض للحرارة ومسكن للألم وانتشر استخدامه في إنجلترا وأوروبا والأمريكتين. ثم فصل المادة الفعالة ساليسين عام ١٨٣٠ وقامت شركة باير باستخدام الساليسين Salicin لإنتاج الأسبرين. انطلق أسبرين باير الجديد عام ١٨٩٠ وبسرعة أصبح واحداً من أكثر الأدوية شعبية في العالم. ولكنك تستطيع استعمال لحاء الصفصاف. أنا أفعل ذلك.

جرب استخدام مشروب مصنوع من ملعقة صغيرة إلى اثنتين من اللحاء الجاف (منقوع) في كوب ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة. يمكنك إخفاء الطعم اللاذع بوضع أعشاب عطرية مثل القرفة أو الزنجبيل أو البابونج.

إكليلة المروج Meadowsweet (***Filipendula ulmaric***). إنه مصدر ممتاز للساليسين Salicin وهو المادة الكيميائية الموجودة في لحاء الصفصاف والتي تهاجم الحمى. اللجنة E تقترح عمل مشروب بملعقة صغيرة أو اثنتين من زهور هذا النبات. جرب حتى ٣ أكواب يومياً.

البلسان Elder (***Sambucus nigra***). توصي اللجنة E باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من الزهور لعمل مشروب لقشعريرة الحمى.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). في الدراسات التي أجريت على الحيوانات، العديد من المركبات الموجودة في الزنجبيل تبين أن لها تأثيراً مضاداً للحمى حسب رأي فارو تيلور، دكتوراه في الصيدلة، والعميد والأستاذ الفخري لعلم الصيدلة الطبيعية، في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا. ولا هو ولا أنا نعرف أي دراسة أجريت لمعرفة تأثير الزنجبيل على الحمى في الإنسان ولكنه عشب آمن ولذلك فمن المحتمل ألا يؤذيك إذا أردت تجربة مشروب الزنجبيل أو أكل الزنجبيل المعلب. كما أن عطر الزنجبيل يساعد الأعشاب الأخرى المخفضة للحرارة على أن تكون مقبولة الطعم. وربما هذا كل ما يستطيع أن يقدمه.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). الكثير من متخصصي العلاج بالأعشاب ينصحون باستخدام النعناع لتخفيف الحرارة مع هذا الخليط مثل البلسان والنعناع أو الصفصاف والنعناع. إذا أصبت بالحمى، فسوف أضيف النعناع إلى المشروبات المخفضة للحرارة، بالتأكيد سوف يحسن النكهة.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة)، والقِرْفَة Cinnamon (*Cinnamomum*، أنواع متعددة)، والأويسة Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*). من ضمن معلوماتي الأساسية أن الفلفل الأحمر مصدر جيد للساليسيلات. كما أن القرفة والتوت والبري لهما سمعة طيبة كأعشاب مخفضة للحرارة. في المرة القادمة عندما أصاب بالحمى أعتقد أنني سأفكر في صلصة التوت المزدانة بالقرفة والفلفل.

داء البطان الرحمي

عند السيدات اللاتي يعانين من هذا المرض (داء البطان الرحمي Endometriosis)، هناك أنسجة شديدة الشبه ببطانة الرحم تنمو خارج الرحم في مواضع مختلفة في تجويف الحوض. هذا النسيج ينتفخ وينزف في الوقت المعتاد للدورة النسائية الشهرية. ربما يسبب هذا المرض الألم والغثيان ونزيفاً شهرياً شديداً وألماً أثناء الجماع، وفي بعض الحالات يؤدي إلى العقم.

تعددت التقديرات حول انتشار داء البطان الرحمي ولكن معظم الباحثين يقدرون أن ٢-٥٪ من السيدات ربما تعاني من هذا المرض وتتضح أعراضه بين الخامسة والعشرين والأربعين.

كل ما أستطيع قوله هو أن الأطباء العاديين والأطباء المعالجين بالطبيعة لم يتوصل أي منهما إلى علاج حاسم للمرض. يصف الأطباء العاديون غالباً الإستروجين المصنع في شكل حبوب منع الحمل. والمعالجون بالطبيعة يشجعون الأعشاب والأطعمة ذات الهرمونات النباتية الطبيعية التي تشبه الإستروجين. الإستروجين النباتي Phytoestrogens أقل قوة من الإستروجين الذي يصنعه الجسم البشري. وهذا الهرمون النباتي يقوم بسداد أماكن مستقبلات إستروجين الجسم وبالتالي يقلل من تأثير الهرمونات البشرية في الجسم.

هناك العديد من النظريات حول الأسباب المحتملة لداء البطان الرحمي. حسب بعض المصادر هناك أدلة تربط بين هذا المرض وبين تلف جهاز المناعة بسبب بعض ملوثات البيئة التي تشبه الإستروجين مثل بعض المبيدات الحشرية. كما أن هناك الأدوية والسموم المثبطة للمناعة. بعض الخبراء يرجعون هذا المرض إلى استخدام وسائل منع الحمل مثل اللولب والكاب المانع للحمل، والصمامات القطنية التي تستخدمها السيدات. ولكن لا يوجد فريق متأكد من نظريته.

الصيدلية الخضراء لمرضى البطان الرحمي

إذا كنتِ تعانين من هذا المرض، فإن العديد من الخبراء ينصحونك بتجنب الكحول والكافيين ومنتجات الألبان الكاملة والبيض والطعام المقلي واللحم الأحمر والملح والسكر. إنني لا أعرف إذا كانت هذه التغييرات الغذائية سوف تساعدك أم لا. ولكنك ستشعرين بتحسن حتى لو لم تكوني مصابة بهذا المرض. بالرغم من أنني لا أستطيع أن أعدك بأن أياً من بدائل الأعشاب سوف يشفي هذا المرض، ولكنني أعتقد أن الأعشاب المذكورة هنا سوف تساعدك. إنها آمنة، ومن المفيد تجربتها.


فول الصويا

فول الصويا له فوائد طبية عظيمة مع غيره من أنواع الفول.

فول الصويا Soybean (*Glycine max*)، وبقية أنواع الفول. الكثير في معسكر الطب الطبيعي ينصحون بفول الصويا لعلاج البطان الرحمي والاضطرابات الأخرى التي ترتبط بالإستروجين مثل سرطان الثدي. فول الصويا غني باثنين من المركبات النباتية

الشبيهة بالإستروجين هما: الجينيشتين Genistein والدايديزين Daidzein. كل منهما عبارة عن إستروجين نباتي Phytoestrogens يمنع الجسم من التعامل مع الإستروجين الضار الذي يدور في الدم. إنهما يحتلان مكان ذلك الإستروجين الضار بأن يتحدا مع مستقبلات الإستروجين في الجسم ويمنعا المزيد من الإستروجين الضار من الاتحاد مع نفس المستقبلات. كما أنهما يحميان الجسم من الملوثات الكيميائية التي تشبه الإستروجين.

إن المتحمسين للصويا على حق لأنها غنية بمادتي الجينيشتين والدايديزين؛ ولكن الكثير من أنواع الفول الأخرى عالية المحتوى أيضاً في الجينيشتين والذي يبدو أكثر نشاطاً من نوعي الإستروجين النباتي. أتوقع في المستقبل القريب أن يكف العلماء عن الادعاء القائل إن الصويا هي المصدر الوحيد للجينيشتين، وأتوقع أن يكون هناك اهتمام أكبر بالفول النابت. عندما ينبت الفول، فإن محتواه من الجينيشتين (والمحتوى من الإستروجين الكلي) سوف يزيد، وإذا احتوت المادة النابتة على فطريات (كما يحدث في الكثير من النباتات التي تنمو في المنزل) فإن المحتوى من الجينيشتين يزداد بمقدار مئات المرات.

يحتوي الفول المنقط (الأرقط) على كمية من الجينيشتين والدايديزين تماثل الموجودة في فول الصويا. ولو اعتبرنا أن بعض أنواع الفول لا تحتوي على الكثير من مادة الدايديزين مثل فول الصويا، فإنها تحتوي على كمية أكثر من الجينيشتين. وهذا يشمل البسلة الصفراء المفلوقة، وفول السلحفاة الأسود، وفول ليما وأناسازي، والعدس الأحمر. ومن أنواع الفول ذات المحتوى المرتفع من الجينيشتين، الفول ذو العين السوداء والفول المعتاد وفول أدزوكي وفول مونج. إن دراستنا على البسلة القشرية بينت أنها تحتوي على مادة الجينيشتين أكثر ٥٠ مرة من الموجودة في فول الصويا.

إذا كنتِ تعانين من داء البطان الرحمي، فإنني أقترح أكل أي نوع من الفول صالح للطعام كلما كان ذلك ممكناً. استخدام كمية كبيرة من الفول النابت في السلطة مع الكثير من حساء الفول، والفول المكسيكي كنوع من البيوريه (الطعام المهروس). إنني أتمتع بتناول هذه الأنواع أكثر من الطوفو.

الكتان Flax (*Linum usitatissimum*). يحتوي بذر الكتان على كميات كبيرة من مركبات تسمى الليجنانات Lignans والتي يمكنها المساعدة في السيطرة على سرطان الرحم والثدي. إن مرضى البطان الرحمي، ليس مثل سرطان الرحم، ولكن لأن المرضين يشتملان على النمو غير المحكوم لأنسجة بطانة الرحم، فإنني أقترح عليك تجربة بذر الكتان لمنع أو علاج مرض البطان الرحمي.

بذر الكتان ربما يكون مفيداً بشكل خاص لأي شخص غير نباتي. إن النباتيين عندهم مستوى مرتفع من مادة الليجنان في الدم والبول، بينما تناول اللحوم يحبط هذه المادة. ولذلك إذا كنت تتناولين اللحم في طعامك، فربما تحتاجين دعماً زائداً من الليجنان لتوازني هذا التأثير المحبط.

بعض أنواع الخبز تحتوي على بذر الكتان. اقرأ المعلومات المطبوعة على غلاف الخبز لكي تتأكد من ذلك. أنا أزرع هذه البذور وأضيفها إلى عجينة خبز الذرة. أقترح عليك البحث عن طريقة لإضافة بذور الكتان إلى طعامك بشكل منتظم.

الفول السوداني **Peanut** (***Arachis hypogaea***). إني أحب الفول السوداني وأتناول بعضاً منه تقريباً كل يوم وأبحث كثيراً عن أي دراسة تبين فوائده الصحية. عند إخضاع الفول السوداني للتحليل، ظهر أنه يحتوي على الكثير من المواد المفيدة للصحة مثل فول الصويا وغيره.

إذا خُيِّرت بين نوعين من الغذاء لهما تأثير مفيد ومتعادل على الصحة، فإن النوع الذي تفضله سوف يكون أفضل لك. وهذا يرجع لسبب أن الاستمتاع في حد ذاته يفيد جهاز المناعة كما يزعم متخصصو المناعة. ودعنا نتساءل، من الذي لا يفضل الفول السوداني على فول الصويا؟

هناك فائدة أكثر إذا اخترت النوع الأسباني من الفول السوداني. إن الغشاء الورقي الأحمر حول النوع الأسباني هو المصدر الأصلي لمادة البروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs) Oligomeric Procyanidins وهي المواد التي ربما تساعد في السيطرة على أنواع السرطان المعتمدة على الهرمونات ومن المحتمل على مرضى البطان الرحمي.

الفصفصة **Alfalfa** (***Medicago sativa***). العشب النابت يحتوي على الإستروجين نباتي Phytoestrogens ولذلك يستخدم بحرية في طبق السلطة. وحتى إذا لم تفد في تخفيف أعراض مرض البطان الرحمي فإنها خضراوات خضراء وتناول الكثير منها يقلل من خطر السرطان. إذا كنت تعاني من مرض الذئبة الحمراء أو هناك تاريخ عائلي لهذا المرض فإنك تحتاج لتجنب الفالفا النابتة. هناك بعض الدلائل أنه يمكن أن يستثير هذا المرض عند بعض الناس.

الأَخْدَريَّة **Evening primrose** (***Oenothera biennis***). إنني أعتقد أن زيت الأخدرية علاج لأعراض متلازمة ما قبل الحيض أكثر من كونه مخففاً لأعراض داء البطان الرحمي. (لمزيد من المعلومات، انظر "متلازمة ما قبل الحيض"). ولكن متخصصي الطب الطبيعي الذين أثق بهم ذكروا أنه يصلح كعلاج مثل بذر الكتان وفول الصويا لداء البطان الرحمي. إنه يحتوي على حمض الجاما-لينولينيك GLA، والتربتوفان اللذين يحسنان من الصحة العامة عند النساء.

الدوار

بمجرد أن شعرت زوجتي بالدوار، ذهبت إلى الطبيب ثم عادت إلى البيت ومعها علبة بـ ١٨ دولاراً من لصقات سكوبولامين التي تنتجها شركة سيبا-جايجي والتي يتم امتصاص المادة الفعالة منها عبر الجلد. لفترة ما كان هذا الدواء هو الدواء المثالي لعلاج الدوار العادي ودوار البحر.

عرفت زوجتي بعد ذلك أنه كان يمكنها الحصول على السكوبولامين أرخص كثيراً بأن تجمع بعض النباتات الموجودة في فناء البيت الأمامي. هناك نبات الداتورا (نبات له خصائص تخديرية) بأنواعه المتعددة تحتوي جميعاً على سكوبولامين ولكن بنسب أقل من الدواء.

أنا شخصياً لا أوصي باستعمال سكوبولامين، حتى من المصادر الطبيعية لعلاج الدوار. ربما يكون فعالاً ولكنه قد يسبب أعراضاً جانبية مثل عدم وضوح الرؤية وجفاف الفم وهلاوس وشعور برفرفة في القلب. إنني أفضل الزنجبيل لعلاج دوار البحر ودوار الحركة وغثيان الصباح وأي شيء آخر يسبب الدوخة والدوار.

رغم أن الدوخة والدوار يُستخدمان في الغالب بالتبادل، فإنهما مختلفان من الناحية التقنية. فالدوار dizziness تعني عدم الثبات. أما الدوخة vertigo فهي أسوأ، وهي عبارة عن إحساس زائف بالحركة يؤدي إلى فقدان الاتجاه، كما لو أن العالم يلف من حولك أو أنك أنت تلف من حوله.

الصيدلية الخضراء للدوار

إذا كنت تعاني من دوار مزمن، يجب مراجعة الطبيب. إن النوبات الطويلة أو المتكررة من الشعور بالدوار ربما تكون عرض من أعراض التهاب الأذن الداخلية، عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم أو أي مشكلة أخرى خطيرة. للنوبات البسيطة المتباعدة من الدوار، هناك العديد من الأعشاب التي يمكنها المساعدة.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل لعلاج دوار البحر منذ آلاف السنين وخلال أسفارهم انتشر هذا العلاج من أسيا إلى الهند ثم الشرق الأوسط وأوروبا.

أثبت العلم الحديث أن هناك بعض الفائدة لهذا العلاج القديم. إحدى الدراسات، كمثال، أجريت على ٨٠ بحاراً مبتدئاً بينت أن تناول جرام واحد (نصف ملعقة صغيرة) من الزنجبيل

المسحوق قبل الإبحار بفترة قصيرة يقلل أعراض دوار البحر ومنها الدوخة بنسبة ٣٨٪ ويقلل القيء المتكرر بنسبة ٧٢٪. في الدراسات المبكرة التي أجريت على الأرض على ١٨ شخصاً سليماً، جرام واحد من الزنجبيل يخفف الدوار والدوخة أفضل من الدواء المعروف (الدرامامين Dramamine).

ولمنع دوار الحركة ابتلع كبسولتين قبل الحركة بثلاثين دقيقة ثم واحدة أو اثنتين عند حدوث الأعراض، غالباً كل ٤ ساعات، كما يقترح ذلك فارو تيلور، دكتوراه في العقاقير، والعميد والأستاذ الفخري لعلم المنتجات الصيدلية الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا. كبسولات الزنجبيل متاحة في متاجر بيع الأغذية الصحية وغيرها.

يمكنك أيضاً تجربة مشروب الزنجبيل الطازج أو شرائح من الزنجبيل المحفوظ، حسب رأي الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine.

الزنجبيل يحتاج المزيد من الدراسة

أعتقد كثيراً في الزنجبيل لعلاج الدوار والدوخة ودوار البحر وكل أنواع اضطراب المعدة. إن قروناً مرت على استخدم هذا العلاج ودراسات عديدة أكدت فائدته، ولكن ليس كل الدراسات كانت مشجعة.

واحدة من الدراسات تم الإشراف عليها بواسطة الصناعات الدوائية وبينت أن الزنجبيل غير فعال، بينما دواء سكوبولامين كان فعالاً. أنا شخصياً لا أعتمد على نتائج دراسة واحدة، ولكن بدون دراسة مقارنة مؤكدة، لا يمكن أن أعرف أياً منهما هو الفعال.

إذا لم تشرف حكومة الولايات المتحدة على إجراء دراسات مقارنة للأدوية الجديدة (صناعية أو طبيعية) ليس فقط مع الأدوية الخاملة (الوهمية) Placebo ولكن أيضاً مع أفضل الأعشاب البديلة، فربما لن نعرف أبداً العلاج الأفضل. إنني أريد الأحسن أياً كان.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). يوصف مستخلص الجنكة كثيراً في أوروبا لعلاج الدوار مع الكثير من الأدوية الأخرى. هناك دراسة فرنسية أجريت على ٧٠ شخصاً يعانون من دوار مزمن بينت أن ٤٧٪ تحسنوا عند استعمالهم نبات الجنكة. يمكنك تجربة ٦٠–٢٤٠ مجم يومياً وليس أكثر من ذلك.

الكَرَفْس Celery (*Apium graveolens*). تستخدم بذور الكرفس منذ القدم في الطب الصيني التقليدي لعلاج الدوار.

- **القرع Pumpkin** (*Cucurbita pepo*). بعض متخصصي الأعشاب يحترمون القول بأن بذور القرع تساعد على تخفيف الدوار. إذا اضطررت لاستخدام هذا العشب، فإنني أفضل بعضاً من زبدة بذور القرع.

- **أعشاب متنوعة**. أفضل خلط كل الأعشاب التي تساعد على التخفيف من الدوار والدوخة في إناء الشاي مع القليل من الأعشاب ذات الرائحة العطرة. اخلط ٤ ملاعق صغيرة من الزنجبيل مع القليل من بذور القرع، وبذور الكرفس، وزهور البابونج، والشمار، والنعناع الفلفلي، والثمار، وقشر البرتقال، والنعناع السنبلي، وسخن لمدة ١٥ دقيقة.

دوار الحركة

أصل كلمة غثيان بالإنجليزية Nausea يأتي من الكلمة اليونانية Naus ومعناها السفينة، وهي أصل كلمة Nautical ومعناها خاص بالسفن. ما علاقة الكلمتين ببعضهما؟ إن كنت قد أصبت بدوار البحر من قبل فستعرف علاقة الكلمتين ببعضهما البعض. لقد صارع البحارة اليونانيون القدماء دوار البحر مثلما كافحوا العواصف الحقيقية أو وحوش البحر الأسطورية.

ودوار البحر Seasickness هو صورة من صور دوار الحركة Motion Sickness وهو الغثيان والدوار والإحساس بالإعياء الشديد الذي يحس به الناس في السفن والسيارات والقطارات والطائرات.

وتعرض الصيدليات الكثير من أدوية الدوار المختلفة أشهرها الدرامامين Dramamine وهو مضاد للهستامين. ورقعة سكوب Scop، وهي رقعة تنقل السكوبولامين Scopolamine عبر الجلد، وهو علاج شائع لكن أعراضه الجانبية تثير القلق حول الأمان في استخدامه. فعُرف عنه أنه يسبب الهلوسة والتشنجات في بعض الأشخاص. ويمكن أن يسبب الدرامامين أيضاً النعاس والخدر.

الصيدلية الخضراء لدوار الحركة

لحسن الحظ، الزنجبيل يمكن أن يهزم أدوية الدوار دائماً. وهو ليس العلاج العشبي الفعال الوحيد، ولكنه الأفضل فيما أعرفه.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). منذ بضع سنين، اختبر دانيال موري (صيدلي الأعشاب، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف The Scientific Validation of Herbal Medicine و Herbal Tonic Therapies) في يوتا، الزنجبيل مقارنة بالدرامامين. واستخدم كرسياً آلياً مضموناً أن يسبب دوار الحركة في أي شخص ذي قابلية له. وكان ذا مقبض يمكن من يجلس عليه أن يوقفه متى شاء.

استخدم د.موري مجموعة أشخاص يعانون من دوار الحركة. أعطى نصفهم الجرعة المقررة من الدرامامين والنصف الآخر ١ جم من الزنجبيل (حوالي نصف ملعقة صغيرة)، ثم جلسوا كلهم على الكرسي وأوقفوه عندما بدءوا يحسون بالغثيان. احتمله الذين تناولوا الزنجبيل أكثر ممن تناولوا الدرامامين.

وبعدها بوقت قصير، استخدم باحثون آخرون ٨٠ طالباً في الأكاديمية البحرية ذوي قابلية لدوار البحر. وأعطوا كل واحد منهم ١ جم من الزنجبيل المسحوق. وذكر التقرير أن الغثيان كان أقل بنسبة ٣٨٪ والقيء بنسبة ٧٢٪. ومن وقت هذه الأبحاث، أصبح كل عشاب أعرفه يصف الزنجبيل بكل ثقة في حالات دوار الحركة.

ويقتنع بالزنجبيل د.فارو تيلور، عميد كلية الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا، حيث يقول: "لمنع دوار الحركة، ابتلع كبسولتين قبل السفر بنصف ساعة، ثم قرصاً أو اثنين كلما بدأت الأعراض تظهر كل ٤ ساعات غالباً".

وأنا نفسي أستخدم الزنجبيل، وهو فعال. أحياناً أمضغه نيئاً ولكني أعتقد أنك ستفضل بضع ملاعق صغيرة مع الشاي. يمكنك أيضاً شراء كبسولات الزنجبيل في متاجر الأطعمة الصحية، أو أن تشرب مشروب الزنجبيل، لكن تأكد أن الغلاف يقول إنه مصنوع من الزنجبيل الحقيقي. فالكثير من هذا المشروب حالياً ذو نكهة صناعية.

ومن الوصفات الملينة بالزنجبيل الشاي المثبت للمعدة. اقطع بوصتين من جذر الزنجبيل وقلبه مع قطع من زهر البابونج، الشمار، قشر التفاح، النعناع الجبلي. اغمر هذه الخلطة ببضعة أكواب ماء لمدة ١٥ دقيقة. (يمكنك أن تضيف أيضاً قطعة من القرفة. في أيام الملك سليمان، كان مشروب القرفة يستخدم ضد الغثيان. ولا تزال الملكة بيجي، زوجتي، تستخدمه بنفس الطريقة).

إن كانت لديك عصارة يمكنك أن تجرب هذه الوصفة: تفاحتان، ثمرة كمثرى، بوصة من جذر الزنجبيل. إن كان لديك خلاط فقط، جرب هذه الوصفة "الهضم السار" Digestive Delight من

المعالج بالطبيعة د.مايكل موراي: كوب من قطع الأناناس، ثمرتا كيوي، بوصة واحدة من جذر الزنجبيل، بضع قطفات من النعناع.

توت العُلَّيْق Raspberry (*Rubus idaeus*). شاي أوراق توت العليق مشهور لعلاج القيء الصباحي في الحمل. ويقترح بعض العشابين استخدامه أيضاً في دوار الحركة. ولا أجد في ذلك ضرراً، ويمكن مزج الزنجبيل وتوت العليق.

الدوالي

بشكل عام، أنا لا أحب الخوض في الأمور المثيرة للجدل، ولكن إليك أحدها: أعتقد أن هناك مبرراً للاعتقاد بأن أكل زهور البنفسج قد يساعد في علاج الدوالي Varicose Veins.

قد يبدو ذلك بعيد الاحتمال؛ فلم يرد في خضم فيضان كتب علم أدوية الغذاء الحديثة وصف زهور البنفسج لهذه المشكلة الشائعة. ولكن لدي دليل مثير للاهتمام يدعم ادعائي بأن زهور البنفسج قد تمنع وتعالج بعض حالات الدوالي والأوردة العنكبوتية. ولكن قبل أن أبدأ في ذلك، من المهم أن تدرك ما الذي تعرفه عن أسباب هذه المشاكل.

تحدث الدوالي (توسع الأوردة) عندما لا تعمل الصمامات الموجودة في الأوردة –والتي تمنع الدم من التدفق في الاتجاه العسكي– بشكل سليم، فتحدث تجمعات دموية. وحيثما يحدث ذلك تصبح الأوردة والشعيرات الدموية المجاورة منتفخة ومتمددة، فتسمح بتسرب الدم والسائل إلى الأنسجة المحيطة. تحدث هذه الحالة غالباً في السيقان: في المناطق التي تقترب فيها الأوردة من السطح، فتسبب خطوطاً زرقاء قبيحة أو أشكالاً عنكبوتية أو غير منتظمة. ولكن تحدث هذه الحالة في أي مكان كذلك. عندما تحدث في وحول فتحة الشرج، تعرف هذه الأوردة المسببة للمشكلة (الدوالي) بالبواسير. وعندما تحدث في كيس الصفن تعرف بدوالي الحبل المنوي.

تصيب الدوالي حوالي ١٥٪ من الأمريكيين، وبخاصة النساء. ويبدو أن الميل للإصابة بهذه الحالة يجري في عائلات. وعندما تحدث الدوالي في السيقان تكون أكثر شيوعاً في بطة الساق وعلى الجانب الداخلي للفخذ.

الصيدلية الخضراء للدوالي

العديد من الأعشاب، ومنها البنفسج تستطيع المساعدة في الوقاية من أو علاج هذه المشكلة.

قَسْطَل الفَرَس Horse chestnut (*Aesculus hippocastanum*). في طب الأعشاب التقليدي كانت تستخدم بذور قسطل الفرس لعلاج الدوالي والبواسير، وفي بعض الأحيان، عزل علماء النبات المركب الأكثر نشاطاً (الأيزين Aescin)، وقد ساندت التجارب على الحيوانات المعملية استخدامه كعلاج. فالأيزين يساعد على تقوية خلايا الشعيرات الدموية ويقلل من تسرب السائل.

قَسْطَل الفَرَس

يتم إعداد مستخلصات معايرة من أوراق ولحاء وبذور قسطل الفرس، وهي متاحة بشكل واسع في أوروبا وتستطيع المساعدة في علاج الدوالي.

اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) أقرت استخدام قسطل الفرس كدواء لعلاج الدوالي. وعلى هذا الجانب من المحيط الأطلسي، فارو تيلور، دكتور وعميد وأستاذ متقاعد علم الصيدلة الطبيعية في جامعة بوردبو في غرب لافاياتي بالهند، هو أيضاً من المؤيدين، ففي كتابه الرائع للأطباء الممارسين Herbs of Choice ميز قسطل الفرس بأنه العقار النباتي الأكثر فاعلية إلى حد بعيد في علاج الدوالي.

وفي أوروبا، تسوق مستحضرات قسطل الفرس كمستخلصات من الأوراق واللحاء والبذور والتي تؤخذ بالفم مثل معظم الأدوية النباتية الأوروبية. وتكون مستخلصات قسطل الفرس معايرة والجرعة يجب أن تكتب في النشرة. ولسوء الحظ هذه المستخلصات المعايرة ليست متاحة بشكل واسع بعد في الولايات المتحدة. يجب أن تحصل على مستخلصات معايرة وأن تتبع تعليمات العبوة إذا كنت تنوي استخدام قسطل الفرس كعشب معالج. إنه ببساطة غير آمن إذا استخدم بشكل آخر. إذا لم تستطع إيجاد المستخلص، فسيكون عليك أن تعتمد على الأعشاب الأخرى المذكورة في هذا الفصل.

البَنَفْسَج **Violet** (*Viola*، أنواع متعددة). تحتوي زهور البنفسج على كميات وفيرة من مركب يسمى الروتين Rutin وهو يساعد على الحفاظ على قوة وسلامة جدر الشعيرات الدموية. تقول المراجع الطبية إن تناول ٢٠–١٠٠ مجم من الروتين يومياً يستطيع بشكل واضح تقوية الشعيرات الدموية.

طبقاً لقاعدة المعلومات لدي وطبقاً بعض الحسابات، قدرت أن نصف كوب من زهور البنفسج الطازجة، ستحتوي على ٢٠٠–٢٣٠٠ مجم من الروتين. سوف تحتاج تقريباً إلى بعض ملاعق كبيرة فقط لتحصل على ١٠٠ مجم.

هل يمكننا أكل زهور البنفسج بأمان؟ نعم فلقد أكلت ١٠٠ أو ما يعادل ذلك تقريباً من زهور البنفسج في مناسبات عديدة مختلفة. ولم أعانِ أبداً من أي آثار جانبية، كل من البنفسج وبنفسج الثالوث، اللتين تحتويان أيضاً على كميات كبيرة من الروتين، ذكرتا في الكتب التي تتحدث عن الزهور القابلة للأكل. وعلى القدر الذي أستطيع تحديده، فهما آمنتان عند تناولهما في هذه المعدلات المنخفضة، وتشكلان إضافات جيدة للسلطات.

إذا لم تكن تفضل مضغ الزهور، فجرب الحنطة السوداء، والتي تحتوي أيضاً على نسبة كبيرة من الروتين، فنصف كوب قد يحتوي على حوالي ٦٠٠٠ مجم من الروتين، أكثر بكثير من اللازم لمنع ضعف الشعيرات الدموية. واستوقفني أكل طبق من كعكة الحنطة السوداء كطريقة لطيفة جداً لأخذ الدواء. يمكنك أيضاً أن تجرب الكاشا، وهي منتج يشبه حبوب السيريال يصنع من برغل الحنطة السوداء. الكاشا المعلبة متاحة على نطاق واسع في متاجر بيع الأغذية.

بندق الساحرة **Witch hazel** (*Hamamelis virginiana*). يوجد بندق الساحرة في صورتين من المستحضرات التجارية، مستخلصات مائية (ماء بندق الساحرة) ومستخلصات كحولية (صبغة بندق الساحرة)، وكلاهما مستحضرات قابضة بلطف، مما يجعل بندق الساحرة علاجاً عشبياً خارجياً ذا شعبية كبيرة كعلاج للعديد من الإصابات الجلدية من الكدمات إلى الدوالي.

أظهرت الدراسات على حيوانات التجارب أن هذا العشب يساعد على تقوية الأوعية الدموية، وأقرت اللجنة E استخدام مستخلصات بندق الساحرة خارجياً لعلاج البواسير والدوالي، ببساطة، امسح المنطقة المصابة بقطعة قطن غمرت في المستخلص.

يمكن تناول صبغة بندق الساحرة داخلياً لعلاج الدوالي، هكذا يقول Lawrence Review of Natural Products، والذي يعد رسالة إخبارية لها ثقلها. أو لعمل شاي، انقع ملعقة أو ملعقتين

صغيرتين من أوراق بندق الساحرة المجففة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ قائق. يمكنك تناول ٢-٣ أكواب يومياً.

الآس البرِّي الشائك Butcher's broom (***Ruscus aculeatus***). لهذا العشب تاريخ طويل في علاج مشاكل الأوردة مثل البواسير والدوالي. فهو يحتوي على نوعين من المركبات المضادة للالتهابات وهما الروسكوجنين Ruscogenin والنيورسكوجنين Neoruscogenin، اللذان يعملان على قبض وتقوية الأوردة.

الليمون Lemon (***Citrus limon***). تساعد قشرة الليمون على علاج الدوالي، فهي تحتوي على مواد تعرف بالفلافونويدات Flavonoids وتتضمن الروتين الذي يقلل من قابلية الأوعية الدموية لإنفاذ المواد خلالها، وبخاصة الشعيرات الدموية. أنا بشكل دائم تقريباً أضيف قشر الليمون لعصائر الفواكه عندما أمزجها سوياً، ذلك يستحق المحاولة.

البصل Onion (***Allium cepa***). تعد قشرة البصل واحدة من أفضل مصادرنا لمركب الكيرستين Quercetin؛ فكما يفعل الروتين يقلل الكيرستين بشكل واضح من ضعف الشعيرات الدموية. وللحصول على الفائدة الكاملة من الكيرستين، يجب علينا الطبخ بالبصل كاملاً وغير مقشر عندما يكون ذلك ممكناً ثم نطرح القشرة جانباً قبل التقديم.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (***Vaccinium myrtillus***). يساعد عنب الأحراج على تنشيط الدورة الدموية عن طريق استثارة تكوين شعيرات دموية جديدة وتقوية جدر الشعيرات الدموية وتحسين الصحة العامة للجهاز الدوري. ورغم توافر عنب الأحراج في صورة أقراص، أنا أفضل تناوله كاملاً عندما يكون متاحاً. النباتات اللبية القريبة والتي لها نفس الفوائد تشمل العنبية وثمر العليق.

الجِنْكَة Ginkgo (***Ginkgo biloba***). تعد الجنكة معزز عام للدورة الدموية، وقدرتهما على زيادة تدفق الدم للمخ هي أكثر آثارها شيوعاً، ولكنها تحسن من الدورة الدموية في أماكن أخرى بالجسم. يستخدم الأطباء الألمانيون مستخلصات الجنكة لعلاج الدوالي، ومع ذلك، يتطلب ذلك أخذ جرعات كبيرة منها عن طريق الفم، وذلك قد يكون مكلفاً.

لاستخدام هذا العشب، تحتاج لشراء مستخلص ١:٥٠، سوف يكون ذلك مفصلاً بالنشرة. لم يتم تسجيل أي آثار جانبية سامة في استخدام هذه المستخلصات المعايرة. على الرغم من ذلك تناول كميات أكثر من ٢٤٠ مجم يومياً قد يسبب الإسهال والشعور بعدم الراحة والتوتر.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). أظهرت العديد من الدراسات أن مستخلصات هذا العشب الأسيوي مفيدة في علاج مشاكل الدورة الدموية في الأطراف السفلية، والتي تشمل عدم كفاءة الإمداد الوريدي، واحتجاز الماء في الكاحل، تورم القدم والدوالي. يحتوي هذا النبات على ٣ مواد فعالة، حمض الأسياتك Asiatic Acid والأسيتاكوسيد وحمض الماديكاسك Madecassic، والتي يبدو أنها تعمل سوياً. ورغم توافر الجوتو كولا في كبسولات ورغم بساطة تناولها بهذه الطريقة، إلا أني أفضل إضافة الأوراق الطازجة المقطعة إلى العصائر والسلطات.

الفول السوداني الأسباني Spanish peanut (*Arachis hypogaea*). العامل المعالج هنا ليس الفول السوداني نفسه ولكن على الأصح قشرته الحمراء الورقية. إن قشرة الفول السوداني هي واحدة من أفضل المصادر الغذائية للبروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs، Oligomeric Procyanidins والتي هي مركبات تقلل من ضعف الشعيرات ونفاذيتها، وبذلك تساعد على منع وعلاج الدوالي. البايكنوجينول Pycnogenol، الذي هو مصدر كبير للـ OPCs، منتشر على نطاق واسع في الولايات المتحدة كعلاج تكميلي غالي الثمن. وفي أي مرض، يشجع استخدامه بشكل زائد. ولأنه يوجد بشكل طبيعي في معظم الفواكه والخضراوات، أفضل أن أحصل على احتياجي من OPCs من الطعام. مضغ عدة حفنات قليلة من الفول السوداني الأسباني -القشرة وكل أجزائه- طريقة جيدة بشكل خاص للحصول على احتياجنا اليومي من OPCs.

زيوت أساسية متنوعة. يقترح المعالجون بالعطور تدليك المنطقة المصابة بالزيوت العطرية للسرو، والعرعر، والخزامى، والليمون، والبردقوش. يجب تخفيف هذه الزيوت قبل أن تمس الجلد، ولذلك أضف نقاطاً قليلة من زيوتك المفضلة للعقتين من أي زيت نباتي. هذا التدليك لا يمكن أن يؤذي ولكنه قد يساعد، ولكن لا تبلع الزيوت العطرية فحتى الكميات القليلة منها قد تكون سامة.

الديدان

إليك خطاباً تلقيته بعد واحدة من جولاتي البيئية في الأمازون. أتى هذا الخطاب من مشارك في الجولة قرر أن يضع بعضاً من العلاجات العشبية التي عرفها في الجولة تحت الاختبار: "تمتعت في الفترة الأخيرة بمقابلتك وحضور محاضراتك أثناء المكوث الأخير للحلقة الدراسية الخاصة بالأدوية

المستمدة من الغابات المطيرة في بيرو. اعتقدت أنك قد تود أن تعرف أن الجولة الميدانية أثبتت أنها تثقيفية بشكل منقطع النظير.

"أعتقد أني بلعت من غير قصد بعض الطفيليات المعوية، وتبع ذلك تجربة سيئة، ولكن مع ذلك منحتني آلام بطني فرصة لأضع موضع الاستخدام بعضاً من الطب الشعبي من المجال الذي ناقشته".

وأكمل كاتب الخطاب: "أزال منقوع من الشيح في مقدار من اللبن الدافئ كل أعراض المرض في خلال يومين".

وعلى الرغم أني لا أستطيع أن أجزم من هذا الخطاب أن الزميل أصيب فعلاً بديدان، فإنني قد شعرت بسعادة لأنه تعلم شيئاً في الحلقات الدراسية وكان قادراً على علاج متاعبه عن طريق الأعشاب.

الديدان التي نتحدث عنها هنا هي طفيليات دقيقة تهاجم قناة الإنسان المعوية وفي بعض الأحيان بعض المناطق الأخرى من الجسم. الديدان الحقيقية تتضمن الديدان المفلطحة وديدان الأنسيلوستومان والديدان الدبوسية والديدان المدورة والديدان الشريطية والديدان السوطية.

أكثر من بليون شخص في أنحاء العالم يشكلون عوائل لأنواع الديدان المعوية المتعددة. لا يجانبك الصواب وتعتقد أن هذه المشكلة مقصورة على البلدان النامية، فلقد قدرت صحيفة New York Times عدد الأمريكيين المصابين بالديدان بنحو ٢٥ مليون معظمهم من الأطفال الصغار من جميع الطبقات الاجتماعية.

الصيدلية الخضراء للديدان

يستخدم الاتجاه السائد في الطب العديد من العقاقير لعلاج الديدان، وهي بصورة عامة فعالة إلا أن بعضها قد يسبب آثاراً جانبية عنيفة، ومنها الإسهال والغثيان والدوار ونوبات المغص. إذا ظننت أنك أصبت بديدان معوية، فمن الجيد أن تتأكد من التشخيص من طبيب معالج وتتبع نصيحته العلاجية، ثم تناقش هذه العلاجات العشبية مع طبيبك. إذا جربت العلاج الطبيعي، فقد تكون قادراً على التعامل مع المشكلة بدون تعرضك للآثار الجانبية للكثير من الأدوية.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). أعلن العشاب الإنجليزي بول شوليك، مؤلف كتاب Ginger: Common Spice and Wonder Drug، أن الجذر ذا الرائحة النفاذة فعال بدرجة ملحوظة ضد بعض أخطر الطفيليات في العالم.

من هذه الديدان ديدان الأنيساكس، وهي ديدان يابانية يحملها السمك النيئ وهي تزداد شيوعاً الآن في الولايات المتحدة. ولا عجب في أن اليابانيين يأكلون الزنجبيل المخلل مع أطباق سمكهم النيئ. وفي دراسة ذكر أن خلاصة الزنجبيل توقف حركة أكثر من ٩٠٪ من يرقات الأنيساكس خلال ٤ ساعات وتقضي عليها في خلال ١٦ ساعة.

إذا كنت من المولعين بأكل السمكة اليابانية النيئة المميزة الساشيماي، فإنه لن تكون فكرة سيئة أن تتخذ العادة اليابانية بأكل بعض الزنجبيل المخلل مع وجبتك أو بعدها بقليل. هذا سوف يمنحك قدراً من الحماية. إذا لم يكن يقدم في المطعم الذي تناولت فيه السوشي، يمكنك التمتع بقطعة أو قطعتين عند وصولك المنزل. الزنجبيل المخلل متوفر في الأسواق اليابانية والكثير من متاجر الطعام المتخصصة.

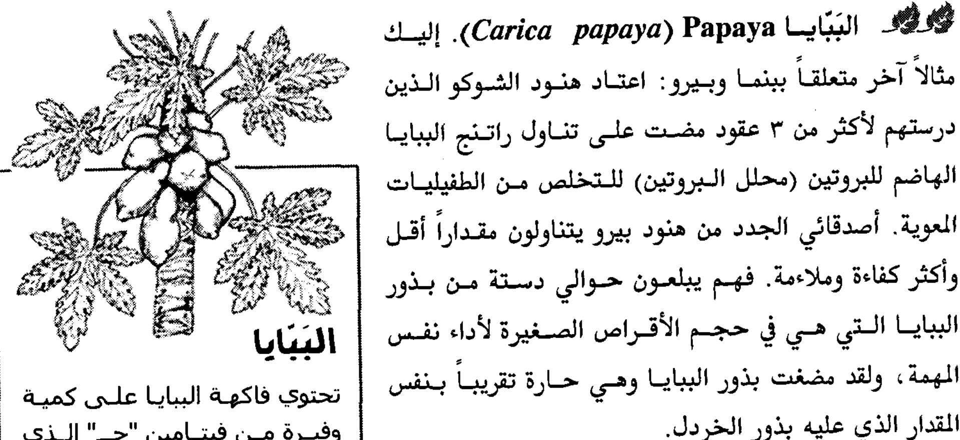
نفس النصيحة تتناسب مع أكل السيفيش، الطبق الأمريكي اللاتيني المعد من السمك النيئ المخلل: توج طعامك بقطعة من الزنجبيل المخلل.

🌿🌿🌿 **القرع Pumpkin** (*Cucurbita pepo*). عرف أن بذور ومستخلصات القرع تشل حركة الديدان المعوية والطفيليات الأخرى وتساعد في طردها. منح ترخيص واحد على الأقل باستخدام مستخلصات القرع في علاج الديدان المعوية. يقترح خبراء العلاجات البديلة على هؤلاء الناس المصابين بديدان معوية أكل مقدار قليل من بذور القرع والزنجبيل لتضرب عصفورين بحجر واحد.

🌿🌿🌿 **الشِيح Wormseed** (*Chenopodium ambrosioides*). لا يستخدم الشيح كطارد للديدان فقط في المناطق الاستوائية. ونتيجة لإقامتي الطويلة في ميريلاند أنا فخور بأن لي علاقة بإنتاج الشيح تجارياً في مقاطعتي كارول وفردريك كعلاج للديدان المعوية عند الأطفال الأمريكيين والحيوانات المدللة. ولقد اكتشفت أن الشيح يخفف من الغازات، لذلك أضيفه لحساء الفول. ولعلاج الديدان سأجرب شاياً مركزاً. كلمة للتحذير: زيت الشيح المركز أقوى من أن يستخدم.

من الأكثر احتمالاً أن تجد هذا العشب يباع تحت الاسم الأسباني "إيبازوتا". ورغم أن الشيخ هو الاسم الإنجليزي الصحيح إلا أن متاجر الطعام الطبيعي تميل إلى النفور من بيعه تحت هذا الاسم.

🌿🌿 **الثوم Garlic** (*Allium sativum*). يستخدم المعالج بالطبيعة والعشاب القاطن في ميسوري، كريس ديارسيردج. إن.دي الثوم لعلاج الديدان الدبوسية والجيارديا (نوع من الأميبا) وأنواع العدوى الطفيلية الأخرى، وهو يقترح عصر ٣ فصوص على ٤-٦ أونصات من عصير الجزر وتناولها كل ساعتين.



تحتوي فاكهة البابايا على كمية وفيرة من فيتامين "جـ" الذي يساعد على زيادة المناعة، وعلى بذور حارة تعمل على طرد الديدان المعوية.

البَبّايا Papaya (*Carica papaya*). إليك مثالاً آخر متعلقاً ببنما وبيرو: اعتاد هنود الشوكو الذين درستهم لأكثر من ٣ عقود مضت على تناول راتنج البابايا الهاضم للبروتين (محلل البروتين) للتخلص من الطفيليات المعوية. أصدقائي الجدد من هنود بيرو يتناولون مقداراً أقل وأكثر كفاءة وملاءمة. فهم يبلعون حوالي دستة من بذور البابايا التي هي في حجم الأقراص الصغيرة لأداء نفس المهمة، ولقد مضغت بذور البابايا وهي حارة تقريباً بنفس المقدار الذي عليه بذور الخردل.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). تختفي تماماً الديدان الشريطية بعد ٣ أيام من أكل ثمار الأناناس لا غير. يحتوي الأناناس على الإنزيم الهاضم للبروتين البروملين Bromelain.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). ينصح المعالجون الهنود الشعبيون بتناول هذا التابل اللذيذ للتخلص من الديدان وخاصة الينوماتودا. يحتوي الكركم على ٤ مركبات ذات نشاط مضاد للطفيليات. كل من هذه المركبات على حدة غير فعال، ولكن عند مزجها سوياً يكون لها خواص قوية قاتلة للديدان. وأحسن طريقة لتناول الكركم، على حد علمي، أن تستمتع بأكل الأطعمة المنكهة بالكرى، والتي يُعد الكركم عنصراً أساسياً فيها، وهو المسئول عن لونها الأصفر.

القَرَنْفل Clove (*Sayzygium aromaticum*). يؤكد على فعالية القرنفل ضد الطفيليات المتعددة، ومنها الديدان المعوية. وأنا أنصح بتناول شاي القرنفل القوي، أو إضافة القرنفل المطحون لعصائر الأناناس أو البابايا. وفي النهاية، ولأن الإنزيمات المحللة للبروتين تلعب هذا الدور الرئيسي في علاجات الديدان، أنصح بتناول خليطي المسمى بروتيولاد، وهو مزيج من الفاكهة المعسولة يعد عن طريق خلط عصير ولب الفواكه التي تحتوي على نسبة كبيرة من هذه الإنزيمات وتشمل ثمرة الخبز والتين والبابايا والأناناس. تبل الشراب بالقرنفل والزنجبيل والكركم. (إذا لم تكن تعيش في المنطقة الاستوائية، قد لا يمكنك الحصول على ثمرة الخبز. لا بأس دعك منها). يمكنك أيضاً إضافة شراب الخوخ كملين للمساعدة على طرد الديدان المزاحة.

الذبحة الصدرية

سيثير دهشتك كم المعلومات المتعلقة بالأعشاب التي يمكنك الحصول عليها بتجوالك في أروقة وزارة الزراعة الأمريكية. اعتاد كثير من زملائي هناك سؤالي حول نصائح عشبية لحل مشاكل صحية متنوعة.

أحد زملائي المحافظين -من النوع الذي لا يجتذبه الطب العشبي- أدهشني ذات ليلة بسؤاله لي عن علاج عشبي للذبحة الصدرية Angina، وهي مشكلة ظلت تزعجه طوال شهور.

ذكرت له عشبين -الزعرور البري والثوم- وقد شكرني. ثم أخبرني أنه قد تناول الزنجبيل لمدة أسبوع وقد شعر بتحسن ملحوظ.

كانت تلك معلومة جديدة بالنسبة لي. فأنا أعلم أن الزنجبيل يساعد على خفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم، مما يفيد القلب، لكنني لم أعلم أن له فائدة في علاج الذبحة الصدرية. اتضح بعد ذلك أن صديقي كان محقاً؛ فالزنجبيل يفعل ذلك.

الذبحة الصدرية Angina، هي أحد أمراض القلب التي تسبب ألماً بالصدر متوسط إلى شديد. وفي نوعها المستقر، يحدث الألم بعد بذل مجهود بدني بدرجات متفاوتة حسب الحالة. أما النوع غير المستقر، فيصيب الشخص بالألم في أي وقت حتى وهو في حالة الراحة.

يؤدي تصلب الشرايين إلى الإصابة بالذبحة الصدرية، وهو مرض تضيق فيه الشرايين التاجية بأثر تراسب مركبات غنية بالكوليسترول بجدران تلك الشرايين. يؤدي تصلب الشرايين إلى إعاقة وصول الدم إلى القلب، فيحدث الألم نتيجة عدم وصول العناصر الغذائية والأكسجين إلى الأنسجة القلبية. كلا نوعي الذبحة الصدرية (وخاصة غير المستقرة) يؤشر إلى احتمالية إصابة المريض بالسكتة القلبية.

الصيدلية الخضراء للذبحة الصدرية

يجب على أي شخص يعاني من الذبحة الصدرية أن يكون تحت إشراف طبي، ومهم للغاية أن تتبع نصائح طبيبك. عادة ما تشمل الإرشادات تناول النيتروجليسرين والأسبرين وفي الغالب أدوية أخرى لخفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وبجانب هذه الإرشادات، هناك عدد من الأعشاب الطبية التي قد تساعد. ولكن، عليك قبل أن تستخدم أياً منها، أن تستشير طبيبك بشأنها.

الزُعْـــرُوْر الـــبرِّي Hawthorn (*Grataegus*، أنواع متعددة). تستخدم مستحضرات الزعرور البري في أوروبا على نطاق واسع لعلاج حالات الذبحة الصدرية البسيطة.



الزُعْرُوْر البرِّي

تستخدم زهور وأوراق وثمار هذا النبات في أغراض طبية.

أظهرت أبحاث عديدة قدرة خلاصة الزعرور البري على دعم وظائف القلب من خلال دعم الدورة الدموية التاجية. يؤدي هذا بدوره إلى تحسين وصول الدم والأكسجين إلى أنسجة القلب. يخفض الزعرور البري أيضاً مستويات الكوليسترول بالدم، وهي منفعة أخرى لصالح القلب، كما أنه آمن للاستخدام لفترات طويلة، حسب الخبرة الأوروبية السريرية.

وفي كتابه الرائع Herbs of Choice أوضح د.فارو تيلور (الحائز على دكتوراه في العلوم، والأستاذ الزائر وعميد قسم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا) أن فائدة الزعرور البري تُعزى إلى احتوائه على مركبات خاصة، البروسيانيدينات الأوليجوميرية Oligomeric Procyanidins (OPCs). كما يحصل الناس على فوائد أخرى من مركبات أخرى عديدة تسمى الفلافونويدات Flavonoids والتي توسع الأوعية التاجية.

أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام الزعرور البري لعلاج عدد من مشاكل القلب. يُوصى بجرعة يومية مقدارها ٢٤٠-٤٨٠ مجم من الخلاصة القياسية. ولتعلم أن الزعرور البري له تأثير قوي على القلب، لذا لا تتناوله دون أخذ رأي طبيبك.

حشيشة الملائكة Angelica (*Angelica archangelica*)، وأعشاب أخرى من عائلة الجزر. مثبطات قنوات الكالسيوم هي عائلة من العقاقير التقليدية التي تستخدم لعلاج الذبحة الصدرية، وتحتوي حشيشة الملائكة على ١٥ مركباً بأثر مشابه لأثر هذه المثبطات. توجد مركبات مشابهة في نباتات أخرى من العائلة الجزرية مثل الجزر، الكرفس، الشمار، البقدونس، الجزر الأبيض. لو كنت أعاني من الذبحة الصدرية، فسوف أصنع مشروباً يشمل عصير حشيشة الملائكة، الجزر، البقدونس، الشمار، الكرفس، الجزر الأبيض مع بعض الماء والتوابل.

من المعروف أن لدى النباتيين معدلات إصابة أقل بأمراض القلب والشرايين. عادة بسبب أن طعامهم قليل الدهن بالتأكيد. ولكني أريد أن أضيف أن جزءاً من السبب يعود لكثرة ما يتناولونه من نباتات من عائلة الجزر.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (*Vaccinium myrtillus*)، وفواكه أخرى. يحتوي عنب الأحراج على مركبات تسمى الأنثوسيانينات Anthocyanins لها خواص خافضة لمستويات الكوليسترول. كما أن لهذا العشب خواص موسعة للأوعية الدموية ومن ثم خافضة لضغط الدم. تساعد الأنثوسيانينات في منع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

وحتى تقوم المؤسسات الصيدلانية بدراسة الأنثوسيانينات، فلن نعلم على وجه اليقين مدى فعالية تلك المركبات في الوقاية من أمراض الشرايين التاجية. ولكن ثمة شيئاً في غاية الوضوح. فعنب الأحراج ليس الفاكهة الوحيدة التي تحتوي على مثل تلك المركبات، فهنالك مصادر جيدة أخرى، مثل التوت الشوكي، الكشمش الأسود، التوت الأزرق، الكريز، الأويسة، العنب الأحمر، توت العليق الأحمر. أعتقد أن لكل هذه الفواكه القدرة على الوقاية من وعلاج الذبحة الصدرية.

الثوم Garlic (*Allium sativum*)، والبصل Onion (*A. cepa*). يساعد كلاهما في علاج أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم ومنع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

حسب إحدى الدراسات، فإن ابتلاع فص من الثوم يومياً يخفض مستوى الكوليسترول بنسبة ٩٪. كل ١٪ نقص في مستوى الكوليسترول يساوي ٢٪ نقص في معدل الإصابة بالنوبات القلبية، لذا فإن فص ثوم واحداً يومياً يقلص فرصة الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار ١٨٪. للبصل فوائد مشابهة ولكنه أقل شهرة.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). بعد أن ألح علي زملائي في وزارة الزراعة الأمريكية بدراسة فوائد الزنجبيل المتعلقة بالذبحة الصدرية، قرأت أنه يستخدم للوقاية من النوبات القلبية في كتاب Ginger: Common Spice and Wonder Drug بواسطة أخصائي الأعشاب بول شيلوك من نيوإنجلاند. وقد اكتشف أن إحدى عيادات القلب توصي بتناول نصف ملعقة صغيرة يومياً من مسحوق الزنجبيل. يبدو أن الزنجبيل كمضاد للأكسدة، يحمي الأوعية الدموية من التلف بأثر الكوليسترول. يدعم الزنجبيل أيضاً قوة العضلة القلبية، كما يفعل العقار الصيدلي الديجتاليس. إن كنت مصاباً بالذبحة الصدرية، فسوف أستخدم الزنجبيل بانتظام وفي الطبخ أيضاً.

الخِلاً Khella (*Ammi majus*). في مقال نشر عام ١٩٥١م في New England Journal of Medicine، تم ذكر فائدة الخلين Khellin وهو مركب كيميائي يوجد في الخلا، بخصوص الذبحة الصدرية، لقدرته على دعم الدورة الدموية التاجية (القلبية). كان عنوان المقال "الخلين، دواء آمن وفعال لعلاج الذبحات الصدرية".

كمية صغيرة مقدارها ٣٠ مجم من الخلين يومياً قد تساعد، ولكن يوصي المعالج بالطبيعة مايكل موراي (المشترك في تأليف Encyclopedia of Natural Medicine وكتب أخرى تتعلق بالعلاجات الغذائية والطبيعية) بتناول ٢٥٠-٣٠٠ مجم يومياً من خلاصة الخلا التي تمت معايرة محتواها من الخلين (١٢٪ في العادة). إذا قمت بشراء الخلا في هيئة مستخلص قياسي، فسوف تجد تلك المعلومات مطبوعة على المنتج.

الكُوزُو Kudzu (*Pueraria lobata*). تشير دراسات سريرية صينية إلى فائدته في علاج الذبحة الصدرية. في إحدى الدراسات تناول ٧١ شخصاً ١٠-١٥ جم من خلاصة الجذور يومياً لمدة ٤-٢٢ أسبوعاً. خلال تلك الفترة تحسن ٢٩ شخصاً بشكل ملحوظ، وأظهر ٢٠ شخصاً بعض التحسن، وظل ٢٢ شخصاً دون تحسن أو تحسنوا تحسناً قليلاً.

توسع خلاصة الكوزو الشرايين التاجية وتدعم تدفق الدم إلى الأنسجة وتخفض ضغط الدم. كما تساعد أيضاً في ضبط إيقاع القلب، كما لم تسبب مستحضرات جذوره أي أعراض جانبية لدى البشر.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). مضادات الأكسدة هي مواد تحمي الخلايا من التلف الذي تسببه الشوارد الحرة، تلك الجزئيات الأكسجينية النشطة التي تتوالد داخل الجسم. ويبدو أن لها دوراً فعالاً في الوقاية من أمراض القلب. أوصي بالرجلة لاحتوائها على كميات عالية من مضادات الأكسدة، كما أنها أفضل الخضراوات في محتواها من أحماض أوميجا-٣ الدهنية، وهي زيوت نافعة تساعد في الوقاية من أمراض القلب.

الصفصاف Willow (*Salix*، **أنواع متعددة**). أظهرت الدراسات أن جرعات بسيطة من الأسبرين ٣٠-٣٢٥ مجم يومياً في هيئة أقراص تساعد في الوقاية من الأزمات القلبية، إذ تمنع تكون الجلطات الدموية. هذا أمر بالغ الأهمية لمرضى الذبحة الصدرية.

لحاء الصفصاف مصدر عشبي للأسبرين. سوف يمدك كوب إلى كوبين يومياً من مشروب لحاء الصفصاف بما يعادل جرعات الأسبرين البسيطة التي يوصى بها للوقاية من الأزمات القلبية (وعن طريق الصدفة، أثبتت الدراسات الحديثة أن الأسبرين، وبالتالي لحاء الصفصاف، يقيان من الإصابة

بسرطان القولون، لذا فهنالك أكثر من مسبب يدعوك لاستخدامه). مع ذلك عليك أن تتذكر، إن كنت تعاني من الحساسية تجاه الأسبرين، فالواجب عليك ألا تتناول الأعشاب التي لها نفس تأثيره.

- **الأَخْدَرِيَّــة Evening primrose** (*Oenothera biennis*). وهـي مصـدر رائـع لحمـض الجاما-لينولينيك GLA وهو مركب يساعد في خفض مستويات الكوليسترول وضغط الـدم. كمـا أن لـه أثراً مضاداً للتجلط. يوصي صديقي لاي برود هارست (الحاصل على دكتوراه في العلوم، والمتخصص في الكيمياء الجيولوجية مع خبرة في الطب الغذائي) بضرورة تناول الأخدرية وبذر الكتان، الذي سيناقش بعد، معاً.

- **الكتان Flax** (*Linum usitatissimum*). تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من حمـض ألفا لينولينيك، وهو مركب يعتقد بأن له خصائص تحمي القلب.

- **الكاشم السيشواني Sichuan Lovage** (*Ligusticum chuanxiong*). يساعد هذا العشب الأسيوي في الوقاية من تكون الجلطات المسببة للأزمات القلبية، حسب كل من ألبرت لونج (أخصائي الصيدلية الطبيعية، الحاصل على دكتوراه في العلوم)، وستيفن فوستر (أخصائي الأعشاب والتصوير من أركانسـاس). وفي كتابهمـا The Encyclopedia of Common Natural Ingredients لاحظا أن هذا العشب يحتوي على مركبات شبيهة لتلك التي توجد في حشيشة الملائكـة. توسـع تلـك المركبـات الشرايين التاجية لتدعم تدفق الدم إلى القلب. يستخدم هذا العشب في الصين لعـلاج الذبحـة الصـدرية وغيرها من الأمراض القلبية.

رائحة الجسم السيئة

تنتج معظم رائحة الجسم body odor من إفرازات الغدد العرقية الموجـودة بـالإبط. وقـد ولـدنا جميعاً بهذا العدد من الغدد لكنها لا تفعل الكثير حتى سن البلـوغ حيـث تبـدأ في إفـراز سـائل لـبني عديم الرائحة. إن لم تغسل تحـت الإبـط بانتظـام -كـل ٦ سـاعات أو مـا يقـرب مـن ذلـك- فسـتبدأ البكتريا بالتكاثر في ذلك الإفراز. وبعد فترة تبدأ في ... خمن ماذا؟

الغدد العرقية عند الرجال أكبر وأكثر مما هي عليه عند النساء، وبالتـالي رائحـة البـدن عنـدهم أوضح، ورغم ذلك فأنا موقن أن النساء ينفقن أكثر على مزيلات رائحة العرق.

بالإضافة إلى نقص الاهتمام بالنظافة، فإن نقص الزنك قد يؤدي إلى رائحة البدن السيئة أيضاً، بالإضافة إلى مرض السكر وأمراض الكبد والإمساك المزمن وبعض الطفيليات. ويزعم النباتيون أن رائحة آكلي اللحوم أكثر سوءاً.

الشجيرة الأمازونية المثيرة

ورد منذ عدة سنوات اسم شجيرة مدارية يدعوها الأمازونيون بيكوهوايو خلال حوار لي مع الدكتور ألوين جينتري أخصائي النباتات المدارية وكبير الأخصائيين في حديقة ميسوري النباتية في سانت لويس فقد قال: إن الصيادين في الأمازون يفركون أجسامهم بثمار هذه الشجيرة اعتقاداً منهم أن ذلك سيمنع الفريسة من شم رائحتهم، بمعنى آخر فإن البيكوهوايو يخفي رائحة أجسامهم. إنه ليس مزيل للرائحة لكنه قناع عطري.

منذ جرت هذه المحادثة سألت عدداً من المرشدين الأمازونيين عن هذا النبات. هم لا يستخدمونه فقط في الصيد البري، ولكن يستخدمونه كذلك عند التودد للنساء. فهو يجعل الرجال أكثر جاذبية للجنس الآخر. هكذا زعم هؤلاء. أقسم لي أخصائي أمازوني شهير في تصنيف النباتات أنه استخدم هذا العشب بنجاح ملحوظ. قال: "عندي دليل قائم على التجربة أنه فعال". فبإمكان البيكوهيويا أن يكون منجم ذهب لبعض ذوي الهمة الولعين بالرومانسية.

على الإرجح، فإن الاستحمام هو أفضل طريقة للتخلص من رائحة الجسم السيئة. وإذا لم تكن تشعر بعدم الراحة عند الاختلاط بالناس بدون استخدام مزيل لرائحة العرق، فلست بحاجة لشراء مزيلات العرق التجارية.

الصيدلية الخضراء لرائحة الجسم السيئة

للأعشاب تاريخ طويل وشهرة كبيرة في الاستخدام كمزيل لرائحة العرق، وليس مستغرباً أن الأعشاب المستخدمة على نطاق واسع كمزيل لرائحة العرق مضادة للبكتريا التي تجعل إفرازاتنا العرقية كريهة الرائحة. وها هي بعض الأصناف للتجربة.

الكزبرة Coriander (*Coriandrum sativum*)، وعِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*)، وأعشاب أخرى. تظهر قاعدة بياناتي الموثقة أن الكزبرة وعرق السوس يحتويان على ٢٠ مادة كيميائية تعمل كمضاد للبكتريا. عطر النعناع وإكليل الجبل يحتويان على ١٩؛ الزنجبيل، ١٧؛ جوزة الطيب، ١٥؛ الثوم، ١٠؛ لكنني لا أتخيل فركهم تحت إبطي.

بالنظر إلى كمية المركبات القاتلة للبكتريا في الأعشاب المختلفة -في مقابل عدد المركبات بشكل عام- سنجد أنها تمثل ٣٣٪ من الوزن الجاف لعرق السوس، ٢١,٣٪ من الزعتر، ٨,٨٪ من عطر النعناع، ٤,٨٪ من إكليل الجبل، ٢,٢٪ من الكزبرة، ١,٥٪ من الشمار.

كل هذه الأعشاب المذكورة لابد أن لها وقعاً أو أثراً على البكتريا المسببة لرائحة الجسم. الطريقة الوحيدة المكنة لاستخدام هذه الأعشاب كمزيل لرائحة العرق هي بسحقهم (تحويلهم إلى مسحوق) ثم فرك الإبطين بهذا المسحوق. إنها طريقة فعالة لكنها من المكن أن تصبغ ملابسك، لذا أحبذ أن تصنع مشروباً من العشب أو الأعشاب التي يقع عليها اختيارك ثم تنقع فيه قطعة قماش، ثم تضع قطعة القماش وكأنها ضمادة لبضع دقائق.

وأضف الكثير من المريمية، وإن كانت هذه المصادر المتنوعة فعالة، فسيكون لديك شراب مانع للعرق أيضاً. يمكنك استخدام هذه الأعشاب في الاستحمام أيضاً. ضع حفنة في حقيبة قماشية واجعل ماء الاستحمام الساخن يجري عليها.

طريقة أخرى هي شراء زيوت هذه الأعشاب وتخفيفها بزيت الطعام (قطرة أو قطرتان من هذه الزيوت لكل ملعقة كبيرة من زيت الطعام). واستخدم المزيج الناتج عن ذلك كغسول لتدليك الإبط، فقط تذكر أنه يجب ألا تبتلع هذا الزيت فقد يكون ساماً وإن قلّت الكمية.

- **مسحوق الخبز وصودا الخبز.** ضع القليل من هذه المساحيق في المناطق كريهة الرائحة، فالقدرة التجفيفية لهذين المسحوقين يمكن أن تساعدك. وكما يعلم كل من وضع علبة مفتوحة من الصودا في ثلاجته للتخلص من الرائحة، فإن للصودا قدرة على إزالة رائحة العرق. اعلم أن الصودا ليست عشباً ولكنها وسيلة طبيعية لحل المشكلة أعتقد أنه عليّ أن أذكرها.

الجانب الإيجابي لرائحة الجسم

رائحة الجسم هي بالفعل شارع ذو اتجاهين. نحن نعد رائحة الجسم اجتماعياً وتجميلياً شيئاً سيئاً. فنحن نستحم كثيراً وننفق الكثير من المال للتخلص منها، ولكن اتضح أخيراً أن رائحة البدن تحتوي على جواذب حسية كيميائية غامضة تجتذب الجنس الآخر بخواصها العطرية.

العلماء يعرفون منذ زمن طويل أن هذه الجواذب الجنسية تلعب دوراً في تزاوج الحيوان. لكن حتى وقت قريب، اعتقد العلماء أن هذه المواد ليس لها تأثير علينا نحن البشر. لكن أوضحت دراسات حديثة أن هذه الجواذب الجنسية تلعب دوراً بسيطاً بَيْد أنه حقيقي في التجاذب بين البشر.

عصير السَلْجَم Turnip juice. ها هي معلومة مثيرة غير منشورة تأتي من د.هاينرمان: بعد أن أخبرته زميلة يابانية عن استخدام اللفت والدايكون للتخلص من رائحة الجسم، قام د.هاينرمان بعصر بعض اللفت وفرك إبطه بملعقة صغيرة من كل نوع. واستنتج من ذلك: "أن عصير السلجم لن يمنع العرق ولكنه سيمنع رائحة الجسم لمدة ١٠ ساعات". وأنا أعتزم تجربته حين أكون وحدي بالمنزل لمدة ٣ أيام وأملك قدراً كافياً من السلجم.

الخضراوات المحتوية على الزنك. قد يكون نقص الزنك سبباً لرائحة الجسم السيئة. وليس من السهل الحصول على الزنك من الأطعمة المجهزة لأنه كثيراً ما يفقد أثناء عملية التجهيز، لكن الطعام السليم أو غير سابق التجهيز يحتوي على كمية جيدة منه. المصادر الجيدة للزنك تتضمن: السبانخ، البقدونس، أوراق الكرنب، الكرنب المسوق، القرنبيط، الهندباء، الجنجل، الكشمش. السبانخ تحتوي على أكبر حجم من الزنك تليها الأصناف الأخرى مرتبة تنازلياً وفقاً لكمية الزنك التي تحتويها. إن كنت ترغب في صنع خليط مزيل للرائحة، ففكر في عصر أي من هذه الخضراوات أو عدد منها. أنا قد أترك البرقوق.

الخل. ينصح د.هينرمان باستخدام خل التفاح بدلاً من مزيلات العرق التجارية. هذا الكلام يبدو لي منطقياً فالخل مطهر. أنا أنقع بعض الأعشاب العطرية مثل المريمية في الخل.

رائحة النفس السيئة

أخبرني أخصائي الأعشاب توم وولف صاحب متجر أعشاب بميريلاند وصديقي لأكثر من عقدين من الزمن والدارس للأدب والتراث الفارسي والمولع بالثقافة الفارسية عن غداء فارسي رفيع المستوى حضره ذات مرة في واشنطن دي سي لتحسين لغته الفارسية ومن أجل الطعام أيضاً.

فعلى خوان مستدير كبير في وسط المائدة استقرت ٤ صحون كبيرة مليئة بالكزبرة والبقدونس والنعناع الفلفلي والطرخون. بسط الضيوف هذه الأعشاب على خبز بيتا ومضغوها لتزكية الحنك. وليس من قبيل المصادفة أن كل هذه الأعشاب من منعشات النفس. وفي الواقع، فإن التقليد القديم بإنهاء الوجبات بتناول وريقات من مهدئات المعدة، ومنعشات الفم يتجلى في استخدامنا للنعناع بعد الغداء.

بانتهاء الوجبة، أخبرني وولف، بأن ما يقرب من رطل من الأعشاب الطازجة قد استهلك في هذه الشطائر الفارسية الكيميائية النباتية، مما يلهمني بأول نصيحة عشبية في هذا الفصل؛ للحصول على فم ونفس نظيف سريعاً -وأنت في مطعم- احتفظ بالبقدونس المستخدم كزينة وتناوله في نهاية الوجبة.

أساسيات رائحة النفس السيئة

اعتدت أن أقول إن نفساً سيئ الرائحة أفضل من عدم وجود نفس على الإطلاق. ولكن حين يصل الأمر إلى البخر، فرأيي يختلف، وأظن أني لست الوحيد. حاول أن تعقد مؤتمراً لأولئك الذين يظنون أن أنفاسهم عطرة، وسوف تجد القاعة خاوية. ليس عجيباً أن الأمريكيين ينفقون ٢٠٠ مليون دولار سنوياً على المنتجات المجددة لرائحة الفم.

غالباً ما تكون رائحة النفس السيئة Bad Breath ناتجة عما في الفم من بكتريا. فالبكتريا تنتج مواد كريهة الرائحة بحق. أثناء النهار يكون اللعاب الغني بالأكسجين بمثابة غسول فم طبيعي يعطل نشاط هذه البكتريا. يقل إفراز اللعاب ليلاً ويتحول الوسط البيئي داخل الفم من وسط حمضي (قليل الحمضية) إلى وسط قلوي (قليل القلوية) مما يساعد على نمو البكتريا كريهة الرائحة. وفي الصباح سيكون فمك كما تقول الإعلانات "فم الصباح". بمقدور غسول الفم العشبي أن يأتي بنتائج مثل وربما أفضل من المنتجات المتوفرة بالأسواق. سأذكر لك وصفة عشبية بعد قليل.

اعلم أن أمراض اللثة مسئولة عن ثلث الحالات التي تعاني من رائحة فم كريهة. فالبكتريا تسلك طريقها داخل اللثة تحت خط الأسنان حيث لن تصل إليها أدق فرشاة أسنان. إذا لم تعالج اللثة ستسقط الأسنان. كما تستمر البكتريا في إفراز المواد المسببة للرائحة الكريهة. يمكن أن يخلصك تخليل الأسنان واستخدام غسول الفم العشبي المناسب من مرض اللثة.

يقول رئيس قسم بيولوجي وباثولوجي الفم بجامعة نيويورك إن رائحة الفم الكرهية المزمنة قد تكون عرضاً لأحد الأمراض الخطيرة مثل التليف الكبدي ومرض السكر والفشل الكلوي وسرطان الجهاز التنفسي العلوي. فإذا وجدت أن رائحة الفم الكريهة تأبى أن تفارقك، فاستشر طبيبك.

الصيدلية الخضراء لرائحة النفس السيئة

غالباً ما تكون رائحة النفس السيئة مجرد عرض طارئ ويمكن للعديد من الأعشاب أن تساعدك على التخلص منها نهائياً.

الحبهان Cardamom (*Elettaria cardamomum*). طبقاً للمعلومات والبيانات المتوفرة لدي، فالحبهان غني بمادة السينيول Cineole وهي مطهر قوي قادر على قتل البكتريا المسببة لرائحة النفس السيئة. المجتمعات العربية تعده منشطاً جنسياً. إذا لم يرق لك مزيل رائحة البخر الخاص بي، فجرب مضغ ثمار الحبهان أو بذوره. أنا أمضغها لبعض الوقت ثم أبصقها. كما أضيفها للمشروبات العشبية.

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). تحتوي العديد من أنواع غسول الفم المتوفرة بالأسواق على الكحول الذي يساعد على قتل البكتريا المسببة للرائحة الكريهة، كما تحتوي على الإكالبتول Eucalyptol وهو مركب مستخرج من زيت شجرة الحمى الغني بالسينيول Cineole.

يمكنك استخدام مزيجي العشبي مضافاً إليه أوراق شجرة الحمى المطحونة بدلاً من شراء غسول فم باهظ الثمن. إذا لم يكن بإمكانك الحصول على شجرة الحمى، فلا توجد مشكلة.

فالعديد من الأعشاب الأخرى تحتوي على السينيول. صحيح أن هذه الأعشاب باستثناء الحبهان لا تحتوي على نفس التركيز من السينيول لكنها قادرة على منحك فماً منتعشاً. هذه الأعشاب هي النعناع الفلفلي، إكليل الجبل، الزنجبيل، جوزة الطيب، الخزامى، بلسم النحل، النعناع، حشيشة الشفاء، الألفية، القرفة، الريحان، الكركم، ورق الليمون، الزوفا، الطرخون، رعي الحمام، الشمار.

مزيل البخر

لصنع مزيل البخر أو منعش الفم الخاص بي البديل عن أنواع غسول الفم التجارية، أضف مزيجاً من الأعشاب الواردة في هذا الفصل إلى مشروبك المفضل.

أنا شخصياً أفضل شجرة الحمى وإكليل الجبل والنعناع، بالإضافة إلى أي صنف ما يمكنني الحصول عليه. عادة لا أستخدم الحبهان بسبب ارتفاع سعره، وإن كانت له نكهة جميلة. أنا شخصياً أنقع هذه الأعشاب في الكحول وأتركها لفترة.

حين أصنع غسول فم لآخرين، أزيل الأعشاب من الغسول ليبدو شفافاً وجميلاً. من حقك اختيار الأنسب لك، ولكني أفضل أن أرى هذه الأعشاب وهي تطفو في زجاجة غسول الفم الخاصة بي.

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*)، والنباتات الأخرى الغنية بالكلوروفيل. سألتني ابنة عمتي سوزي التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم النصيحة فنصحتها باستخدام الثوم لخفض ضغط الدم، بالإضافة إلى البقدونس للتقليل من رائحة الفم الكريهة الناتجة عن استخدام الثوم. فالبقدونس الأخضر غني باليخضور، واليخضور واحد من منعشات الفم القوية. امضغ بعض البقدونس بعد الوجبات وبعد شرب القهوة وبعد تناول أي شيء مسبب للرائحة الكريهة.

أعتقد أن الاحتفاظ ببعض البقدونس والأعشاب الأخرى الغنية باليخضور مثل الريحان والكزبرة واستخدامها عند الحاجة فكرة جيدة.

اليِنسون Anise (*Pimpinella anisum*). استخدمت حبوب هذا العشب ذات النكهة القريبة من عرق السوس كمنعش للنفس لآلاف السنين. لذلك لا يدهشني أنها فعالة. يمكن غلي ملعقة صغيرة من هذه الحبوب في كوب ماء لبضع دقائق. قلبها جيداً ثم اشربها أو استخدمها كغسول فم.

الكزبرة Coriander (*Coriandrum sativum*). الكزبرة علاج فولكلوري لرائحة الفم السيئة. لاستخدام هذا العشب أضف بضع أونصات من الكزبرة الطازجة (المعروفة أيضاً باسم الكلانترو) لكوبي ماء ثم اغلِ الماء لبضع دقائق ثم اشربه أو استخدمه كغسول فم.

الشَّبْت Dill (*Anethum graveolens*). مثله مثل البقدونس غني بالكلورفيل. جرب استخدام مشروب الشبت بعد الوجبات. أو ببساطة امضغ بعض الحبوب للحصول على الانتعاش. (إن كنتِ حاملاً، فعليك بتجنب استخدامه فقد يسبب لكِ بعض المشاكل. وعليك ألا تستخدميه إلا في المناسبات فقط وبكميات معقولة).

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). يحبذ استخدام شراب النعناع للتخلص من البخر "رائحة الفم الكريهة". لأسباب وجيهة، الزيت العطري المستخرج من النعناع مطهر قوي، ولكنه سام فلا تبتلعه أبداً.



النَّعْناع الفلفلي

تم استخدام هذا النعناع تجارياً لزمن طويل لإضافة الرائحة والنكهة لكل شيء بدءاً من الحلوى وانتهاء بمعاجين الأسنان.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). ينصح أحد أخصائي الأعشاب الذين أحترمهم بالغرغرة بمشروب المريمية الدافئ عدة مرات يومياً لعلاج قرح الفم ورائحة الفم الكريهة. وأنا أتفق معه في ذلك لأن المريمية لها خصائص منعشة للفم والنفس مثل النعناع والبقدونس.

البَرْغَمُوْت البرِّي Wild bergamot (*Monarda fistulosa*). إن كنت تحب الزعتر، فستحب البرغموت كذلك سواء كان خالصاً أو مخلوطاً بأعشاب أخرى. فهو يحتوي على تركيبات مطهرة تستخدم في منعشات الفم التجارية. ضع ملعقتين صغيرتين منه في كوب ماء مغلي واتركه كذلك لمدة ١٠ دقائق.

القَرَنْفل Clove (*Sayzygium aromaticum*). كان يتوجب على أفراد الشعب في بعض حضارات أسيا القديمة أن يمضغوا قليلاً من القرنفل قبل السماح لهم برؤية الملك. فالزيت العطري القوي المستخرج من هذا العشب مضاد للبكتريا. أضف عدة ملاعق كبيرة منه إلى الكحول واتركه لبضعة أيام لصنع غسول فم جيد. أو اصنع شاياً منه باستخدام ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف.

الربو

كانت مارثا من الأشخاص الذين يثيرون إعجابي، كانت طويلة القامة، وجميلة، وحلوة الروح في الثلاثينات من عمرها وتعمل معي فنية في معمل أبحاث النباتات الطبية في وزارة الزراعة الأمريكية. انضم كلانا لبرنامج وزارة الزراعة الأمريكية والمعهد القومي للسرطان لمسح النباتات، لأجل البحث عن علاج نباتي للسرطان.

كانت مارثا تعشق التجوال وسط الطبيعة وبين الأشجار وقد تجولنا معاً بعض الأحيان. أستطيع أن أراها الآن، تعمل بسعادة في رقعتي لزراعة الجنسنج وهي ترتدي حذاءً كبيراً برقبة مثل الذي يرتديه رعاة البقر. لم يدر بخلدي مطلقاً أنها ستصبح واحدة من بين آلاف الأمريكيين الذين يقضون نحبهم جراء نوبة ربو كل عام.

الربو يقطع أنفاسك

الربو Asthma مرض تنفسي مزمن يسبب سعالاً وكحة واحتقاناً بالصدر وضيقاً بالتنفس وفي أحيان كثيرة توتراً شديداً نتيجة الشعور بعدم القدرة على التنفس. يلقى ٤٠٠٠ شخص حتفهم سنوياً نتيجة مضاعفات أزمات ربوية شديدة، وهو رقم ازداد بنسبة تتعدى ٣٠٪ منذ عام ١٩٨٠م. ولأسباب لا زالت غير واضحة، عادة ما يلقى الأطفال حتفهم صيفاً، بينما الأشخاص فوق ٦٥ عاماً يتوفون شتاءً.

يعتبر الكثيرون مرض الربو مرض أطفال. نعم هناك أطفال كثيرون يصابون بهذا المرض. في عام ١٩٩٥م، أصيب به ٣,٧ مليون طفل ومراهق، بعد أن كان عدد الإصابات ٢,٤ مليون عام ١٩٨٠م. ولكن الربو الشعبي قد يحدث لدى كل الأعمار، والحقيقة هي، أن أغلب مرضى الربو من البالغين. يوجد حوالي ١٤ مليون أمريكي حالياً مصابون بالربو. ويكلفنا المرض أكثر من ٦ بلايين دولار سنوياً كتكاليف علاجية وفقد إنتاجي.

ينفي الأطباء معرفتهم بأسباب الربو وأسباب ازدياد عدد المصابين به بمرور الوقت. وكذلك حالي. ولكن يبدو أنه كلما ازداد التلوث الكيميائي وازداد ابتعادنا عن الطعام الطبيعي، ازدادت معدلات الإصابة بالربو. أعتقد أن التلوث الذي نواجهه خارج منازلنا وأيضاً داخلها يشكل جزءاً كبيراً من مشكلة الربو المتنامية.

أعراض الربو هي نتيجة تقلص الشعب الهوائية Bronchospasms وهو ضيق مفاجئ يصيب الشعب الهوائية التي توصل الهواء إلى الرئة. وبينما يُعد الربو وحمى القش نوعين مختلفين من أنواع الحساسية، إلا أنهما قد يتداخلان، خاصة لدى الأشخاص الأقل في العمر من ١٥ عاماً. ٩٠٪ من مرضى الربو من الأطفال لديهم حساسيات، وهذه الحساسيات قد تسبب حدوث نوبة ربوية.

سبب أن تقلص الشعب الهوائية قد ينتج عن الحساسية، هو أن الهستامين Histamine، وهي المادة المسئولة بشكل رئيسي عن أعراض الحساسية، تلعب دوراً في النوبات الربوية أيضاً. ولكن هناك أشياء أخرى كثيرة دون الهستامين قد تسبب النوبات: مجهود بدني عنيف، تدخين السجائر، عدوى الجهاز التنفسي، مواد كيميائية صناعية الأسبرين. فضلات الحيوانات الأليفة، الملوثات داخل المنازل، مادة السلفيت Sulfites المضافة إلى الكثير من الأطعمة.

الضغوط العصبية تلعب أيضاً دوراً في حدوث الربو. القلق الشديد قد يسبب بدء النوبات، كما أن الضغوط العصبية بصفة عامة تؤدي إلى تفاقم أعراض الربو.

الجدل الدائر حول حشيشة السعال

كانت حشيشة السعال العلاج التراثي المفضل للربو والكحة طيلة قرون. أما اسمها العلمي Tussilago فهو مشتق من كلمة لاتينية Cough بمعنى الكحة، ويحتوي هذا العشب بالفعل على بعض المركبات التي ثبت فاعليتها كعلاج للكحة والربو.

لحشيشة السعال نشاط طارد للبلغم أي أنها تحث الشعيرات الميكروسكوبية التي تحرك المخاط إلى خارج المجاري التنفسية. ومثل الثوم والجنكة، تثبط حشيشة السعال إنتاج الجسم للعامل المنشط للصفائح الدموية، ذلك البروتين بالدم الذي يلعب دوراً في تفعيل تقلص الشعب الهوائية، وضيق المجاري التنفسية الذي يسبب أعراض الربو.

ولكن في السنوات الأخيرة، أصبحت حشيشة السعال مثار اختلاف إذ تحتوي على أشباه قلويات بيروليزيدينية Pyrrolizidine Alkaloids (PAs)، وهي مواد كيميائية لها أثر سام و/أو مسبب للسرطان على الكبد. يميل الكثيرون من أخصائيي الأعشاب والنباتات إلى الحذر، وينصحون بتجنب الأعشاب التي تحتوي على قلويات بيروليزيدنية. والعشب الأول في هذا المضمار هو حشيشة السعال.

على الجانب الآخر، تفيد المعلومات المنشورة في جريدة Science بواسطة عالم الكيمياء الحيوية اللامع بروس أميس الحاصل على دكتوراه في العلوم من جامعة كاليفورنيا ببيركلي، أن مشروب أوراق السنفيتون الساخن أقل من حيث قدرته على التسبب في السرطان من قدرة كمية مماثلة من البيرة. رسمياً علي أن أنصحك بعدم تناول حشيشة السعال ولا السنفيتون.

الصيدلية الخضراء للربو

يعالج الأطباء الربو بأدوية متعددة -ومن بينها الثيوفيللين Theophylline- توسع الشعب الهوائية. هذه العقاقير، التي تعرف بموسعات الشعب الهوائية، عادة ما يجري تناولها بجانب أدوية استنشاقية.

إذا كنت مصاباً بالربو، فسوف أتبع بالتأكيد إرشادات الطبيب، فهو مرض جَدّ خطير. ولكن إن أوصاني طبيبي بتناول الثيوفيللين، فسوف أفضل أن أحصل عليه من مصادره الطبيعية الكثيرة ومن أهمها النباتات التي تحتوي على الكافيين.

البن، والشاي، ومشروبات الكولا المحتوية على الكافيين، والكاكاو، والشيكولاته. كل هذه المشروبات شائعة الاستخدام، إلى جانب حلوى الشيكولاته، مشتقة من نباتات وتعد منتجات نباتية، وكلها تحتوي على الكافيين إلى جانب مركبات أخرى تصلح لعلاج الربو.

جو جرادون (صيدلي وصاحب عمود صحفي) كتب يقول: "إنه عند الاضطرار، إذا صادف ولم يتوافر العلاج، يمكن لمرضى الربو تناول أكواب قليلة من القهوة، التي هي موسع جيد للشعب الهوائية". بعدها بشهور تلقى شكر من سيدة مصابة بالربو، صادف وأن نسيت دواءها أثناء رحلة لقضاء شهر العسل في جزر هاواي حيث إنها وبشكل مفاجئ، بدأت تعاني من ضيق في الشعب الهوائية وما يصاحبه من صوت كالصفير يخرج من صدرها، وجزعت أكثر عندما تذكرت أنها قد نسيت دواءها، مما أدى إلى تفاقم الحالة. ثم تذكرت العمود الصحفي الذي يوصي بالقهوة كبديل ذي فعالية. فبدأت سريعاً في شرب ٣ أكواب، بعدها شعرت بتحسن وبزوال النوبة، مما أنقذ شهر عسلها، وربما حياتها أيضاً.

في الواقع تحتوي القهوة والشاي ومشروبات الكولا المحتوية على الكافيين والكاكاو والشيكولاته على ما هو أكثر من الكافيين فكلها تحتوي على مركبين آخرين طبيعيين مضادين للربو، الثيوبرومين والثيوفيللين، وكلاهما مع الكافيين، تنتمي إلى عائلة من المواد الكيميائية تسمى الزانثينات Xanthines تساعد هذه المواد في إيقاف تقلص الشعب الهوائية وتوسع بالتالي المسالك التنفسية.

تتفاوت مستويات هذه المواد المضادة للربو، حسب تركيز المشروب وعوامل أخرى. ولكن بشكل عام، يحتوي كوب القهوة على أعلى المستويات (حوالي ١٠٠ مجم من الكافيين في الكوب الواحد) بينما يحتوي كوب الشاي أو الكاكاو أو علبة زنة ١٢ أونصة من الكولا على حوالي نصف هذه الكمية. يحتوي قضيب شيكولاته زنة ١/٢ ١ أونصة على كمية أقل قليلاً من تلك التي بعلبة الكولا.

بالطبع، لا يخلو الكافيين وغيره من الزانثينات المضادة للربو من الأعراض الجانبية السلبية. فالكافيين قد يسبب الأرق والتوتر. ولكن في حالتها الطبيعية، فإن الأعراض الجانبية للمركبات المضادة للربو أقل من تلك التي يسببها الثيوفيللين الصيدلي.

في إحدى الإحصائيات، قال ٨١٪ من أخصائيي الأطفال إن الآباء قد اشتكوا من أعراض جانبية سلبية حدثت لأطفالهم جراء استخدام الأدوية المضادة للربو، خاصة التوتر وضعف التركيز. في جرعات عالية قد تسبب أيضاً أدوية الربو الصيدلية إحساساً بالصداع، وأرقاً، وتوتراً، وغثياناً، وضعف الشهية، وألماً بالمعدة، وقد يصل الأمر إلى الإصابة بتشنجات.

عند هذه النقطة، أحب أن أكون في غاية الوضوح: إذا بليت بمرض الربو الذي قد يهدد حياتي، فلسوف أتبع نصائح الطبيب وأتناول ما يصفه من دواء، وسوف أستخدم العلاجات الطبيعية فقط كعلاجات تكميلية.

الإيفيدرا Ephedra (*Ephedra sinica*). يفيد العديد من أخصائيي الأعشاب الطبيعية بأن الإيفيدرا هي واحدة من أقدم العلاجات على مستوى العالم، فقد استخدمها الصينيون، الذين يسمونها ماهوانج، لآلاف السنين لعلاج الربو وغيره من المشاكل التنفسية.

قام العلماء بعزل المادتين الفعالتين، الإيفيدرين Ephedrine والسودوإيفيدرين Pseudoephedrine، عام ١٨٨٧م. ولم يبدأ الأطباء الأمريكيون في وصفه طبياً إلا بعد انتهاء الحرب العالمية الأولى. في هذا الوقت بدأ الأطباء في الانتباه إلى أثره الموسع للشعب الهوائية والمزيل لاحتقان الأنف والمنشط للجهاز العصبي المركزي. ومنذ ذلك الحين والسودوإيفيدرين يستخدم على نطاق واسع كمزيل للاحتقان وقد اكتسب الاسم التجاري سودافيد Sudafed.

لنبات الإيفيدرا، وكذلك لمركباته الكيميائية الإيفيدرين والسودوإيفيدرين، أعراض جانبية مثل الأرق، التوتر، القلق، زيادة ارتفاع ضغط الدم. لذا عليك الحذر أثناء استخدامه. وفي الحقيقة، عند تناول جرعات عالية، يمكن أن تحدث أشياء غريبة. يحتوي الدليل الطبي على ٢٠ إصابة بذهان الإيفيدرين؛ وقد اتخذت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إجراءات للحد من توزيع وبيع عقار الإيفيدرين.

ولكن، إن كنت حريصاً، فهو عشب مفيد للغاية في علاج الربو. وقد تضع باعتبارك صنع مشروب ساخن مستخدماً العشب الجاف بدلاً من تناول العقاقير المتداولة التي تحتوي على المواد الفعالة. لصنع مشروب ساخن استخدم ملعقة صغيرة غير ممتلئة من نبات الإيفيدرا أو نصف إلى ملعقة صغيرة من صبغته المتاحة في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات.

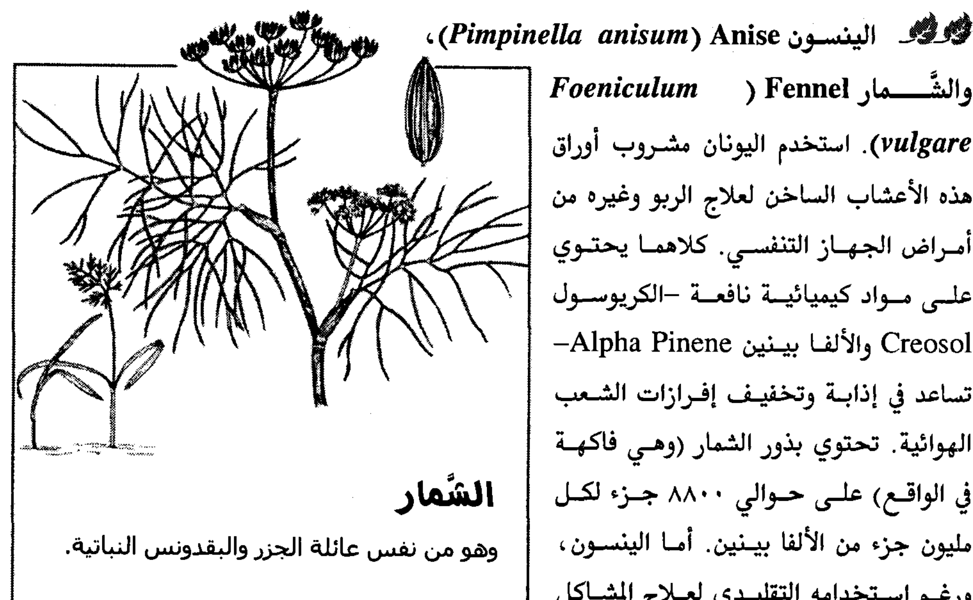
نتيجة لأثر الإيفيدرا المنشط، تباع بعض منتجات الإيفيدرا/هوانج كتركيبة منشطة. وفي الواقع، وخلال السنوات القليلة الماضية، لقى أشخاص عديدون حتفهم نتيجة سوء استخدام هذا العشب. ولأن له خواص منشطة، أوصي بعدم استخدامه لعلاج الربو لدى الأطفال، ما لم تناقش أمره تفصيلياً مع طبيب الأطفال.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). منذ ٤ قرون، أفاد العشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر بأن جذور وأوراق القراص المستخدم في هيئة عصير أو مشروب ساخن، "دواء آمن وفعال يفتح المجاري التنفسية".

ولسنين عديدة، رأى الاستراليون القراص علاجاً جيداً للربو. يشرب الاستراليون عصير الجذور والأوراق مخلوطاً بالعسل والسكر وكان اعتقادهم الراسخ أنه يعالج مشاكل الشعب الهوائية، ولم

يستخدمه الأمريكيون حتى ٥ سنوات مضت تقريباً، عندما نشرت دراسة علمية تفيد بأن القراص مضاد قوي للهستامين. والآن تزداد شعبية القراص لعلاج حمى القش والربو. ويقوم بعض الأصدقاء المصابين بالحساسية والربو بزيارة حديقتي بانتظام لأجل حصاده (تحتاج إلى قفاز أثناء التقاط الأوراق ولكن أشواكه تفقد قدرتها على اللسع عند طبخ هذه الأوراق).

اليـنسـون Anise (*Pimpinella anisum*)، والشَّـــمار **Fennel (*Foeniculum vulgare*)**. استخدم اليونان مشروب أوراق هذه الأعشاب الساخن لعلاج الربو وغيره من أمـراض الجهـاز التنفسـي. كلاهمـا يحتـوي علـى مـواد كيميائيـة نافعـة -الكريوسـول Creosol والألفا بيـنين Alpha Pinene- تساعد في إذابـة وتخفيـف إفـرازات الشـعب الهوائية. تحتوي بذور الشمار (وهـي فاكهـة في الواقـع) علـى حـوالي ٨٨٠٠ جـزء لكـل مليون جزء من الألفا بيـنين. أمـا اليـنسـون، ورغـم اسـتخدامه التقليـدي لعـلاج المشـاكل التنفسـية، فيحتـوي علـى ٣٦٠ جـزءاً في المليون فقط من الألفا بينين.



الشَّمار

وهو من نفس عائلة الجزر والبقدونس النباتية.

هناك نباتات أخرى عديدة تعتبر مصادر جيدة ويتوقع أن تلطف حـالات الربـو. وهـي بترتيب تنـازلي، بـذور البقـدونس، الكزبـرة، العرعـر، آنـي الحلـوة، الحبهـان، الساسـفراس، البيلسـان، الزنجبيل، حشيشة الملائكة الصينية (تعرف أيضاً باسم Dang Quai)، الشبت، الطرخون، الألفيـة. يمكنك أن تصنع مشروباً ساخناً لعلاج الربو بأي مما سبق، خاصة إذا أضفت القليل من عرق السوس.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). شراب عـرق السـوس يلطـف الحلـق، ويوصى به لعلاج التهاب الحلق، الكحة، الربو. عرق السوس وخلاصته آمنان عند الاستخدام العـادي بكميات معتدلة، حتى ٣ أكواب يومياً. بَيْد أن الاستخدام الطويل أو شرب كميات كبيرة قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع، الخمول، احتباس الصوديوم والماء، فقد البوتاسيوم، ارتفاع ضغط الدم.

إذا قررت استخدامه بانتظام لعلاج الربو، فالأفضل استخدام خلاصته المنزوعة Glycyrrhizyine (DGLE) فهي تسبب مشاكل أقل. أنا أستخدم عرق السوس أحياناً خاصة عند التعرض لضغوط عصبية، بتناول منقوع جذوره.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). استخدم المعالجون الأسيويون خلاصة أوراق الجنكة آلاف السنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. اشتهرت الجنكة في الغرب لمنافعها المتعلقة بالشيخوخة: زيادة تدفق الدم إلى المخ، وعلاج السكتات الدماغية، وغيرها من مشاكل الشيخوخة، ولكنها لا تزال تستخدم في الصين على نطاق واسع لعلاج الربو.

تعمل الجنكة من خلال تثبيط العامل المنشط للصفائح الدموية، وهو بروتين بالدم يلعب دوراً في عملية تقلص الشعب الهوائية.

لسوء الحظ، تركيز المواد الفعالة بالجنكة (الجنكوليدات Ginkgolides) منخفض للغاية في أوراق النبات. ولتحصل على جرعة معقولة كدواء، يجب على الشخص المصاب بالربو تناول حوالي ٥٠ ورقة طازجة. أتناول العديد من النباتات التي لم يمسها حتى أغلب الأشخاص، ولكني بالطبع لن أقدر على تناول هذه الكمية الضخمة من أوراق الجنكة.

أفضل طريقة لتناول هذا العشب أن تشتري خلاصته ٥٠:١ (٥٠ رطلاً من الأوراق ينتج رطلاً واحداً من الخلاصة). ستجدها في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات. اتبع التعليمات المرفقة. يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم من الخلاصة القياسية يومياً. ولا تزد على ذلك. في كميات كبيرة قد تسبب الجنكة إسهالاً وشعوراً بالقلق والتوتر.

الطماطم Tomato (*Lycopersicon lycopersicum*)، والفواكه المالحة، والأطعمة الأخرى المحتوية على فيتامين "جـ". بعد مراجعة حوالي ٤٠ دراسة، تبين أن فيتامين "جـ" (حوالي ١٠٠٠ مجم يومياً)، يساعد في الوقاية من أزمات الربو، وتقلص الشعب الهوائية وعدوى الجهاز التنفسي واحتقان الأنف ودماع العين وغيرها من أعراض الحساسية. لماذا؟ يثبط فيتامين "جـ" إفراز الهستامين Histamine.

أنصح بتناول المزيد من النباتات الغنية بفيتامين "جـ"؛ ليس فقط الفواكه المالحة والطماطم ولكن أيضاً فلفل الجرس والفراولة. يمكنك أيضاً تناوله كمكمل غذائي متوافر بالصيدليات. أما الجانب الرائع بخصوص تناول الموالح أنها تحتوي إلى جانب فيتامين "جـ" على الفلافونويدات Flavonoids، وهي مواد تثبط عمل الهستامين وبالتالي تلطف من أعراض الحساسية والربو الشعبي بسبب الحساسية.

أعشاب متنوعة. بحثت في قاعدة بياناتي عن مركبات تعالج الربو وهاك بعض الأعشاب القليلة التي تستحق الذكر. وجدت ٦ مواد كيميائية على الأقل تعالج الربو في الشاي والشمار والفلفل الأحمر، و ٥ في البصل والكزبرة وفلفل الجرس. ومجموعة كبيرة تحتوي على ٤ مواد: الكرنب، الكاكاو، الجزر، الأويسة، الكشمش، الباذنجان، الجريب فروت، البرتقال، عطر النعناع، المريمية، الطماطم.

وفيما يتعلق بالبحث عن الأعشاب التي تحتوي على أكبر كميات من المركبات المعالجة للربو، كان عرق السوس والشاي أكبر فائزين. أما الكاكاو، الحبهان، القهوة، الكولا، البصل، الرجلة، فأغنياء نعم ولكن نسبياً.

يمكنك صناعة أطباق شيقة مضادة للربو من هذه الأعشاب. ما رأيك بسلطة فواكه معدة من البرتقال والجريب فروت والأويسة مع الشمار؟ أو الباذنجان مع البصل والطماطم والمريمية؟

وفي النهاية فإن الواسابي الصيني يستحق التجربة. يستمتع اليابانيون بالواسابي تماماً كما يستمتع الأمريكيون والأوروبيون بالهورسراديس، فهي بالتأكيد تطهر الجيوب الأنفية. هناك بحث يفيد بأن ملء ملعقة يومياً قد يلطف من أعراض الحساسية خاصة حساسية القش. بالنسبة لي يعني ذلك صلاحيته أيضاً لعلاج الربو.

إن كنت مريضاً بالربو، فسوف أجرب الواسابي. يمكنك شراءه من أي بقالة بها قسم خاص بالمنتجات الشرقية. يمكنك استعماله تماماً كما تستعمل الفجل الحار. جرب نثره على البسكويت أو استخدامه كغموس أو تناوله مع السوشي كما يفعل اليابانيون.

يجب عليك أن تكون مدركاً، مع ذلك، أن الواسابي حار المذاق للغاية. وإن لم تكن من هواة الأطعمة حارة المذاق، فلا تضعه أبداً في اعتبارك كعلاج للربو.

فيتامين "ب٦". تابع د.ميلفين ويرباخ (دكتوراه في الطب، وأستاذ علم النفس المساعد بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، ومؤلف العديد من الكتب حول الطب البديل) حالات بعض الأطفال المصابين بالربو وقد تراجعت جرعاتهم الدوائية لعلاج الربو من موسعات الشعب والكورتيزونات بتناولهم جرعة يومية مقدارها ٢٠٠ مجم من فيتامين "ب٦" بالإضافة إلى أدويتهم تلك. أما البالغون فقد لاحظوا تراجع عدد نوبات الإصابة بالربو بتناولهم ٥٠ مجم من فيتامين "ب٦" مرتين يومياً.

الجرعة اليومية من فيتامين "ب٦"، ٢ مجم فقط، وعادة تسبب الجرعات المفرطة تلفاً في الجهاز العصبي. إن كنت مريضاً بالربو، فمن المحتمل أن أجرب فيتامين "ب٦". ولكن إذا كنت تريد تناوله كمكمل غذائي أو تمنحه إلى أطفالك، فعليك أن تناقش أمره مع طبيبك.

زيادة الوزن

لقد أعجبت بالخطاب التالي كثيراً:

"أرجوك، أرجوك، أرجوك!!! أعرف أنك مشغول يا د.ديوك، لكني أرجو ألا أكون متطفلة إذا سألت عن الوصفة التي تحدثت عنها في مجلة USA Today لفطائر النخالة النحيفة. إنني أحتاج بشدة إلى تنشيط هرمون السيروتونين لدي!

لم أكن أعاني من مشكلة الوزن حتى العشر سنين الأخيرة، عندما تقدمت في السن. أرجو أن يعطف عليَّ قلبك الكريم ويلبي طلبي، وتساعدني كي أتخلص من ٢٥ رطلاً زائدة. شكراً على مشاركتنا بخبرتك. تحياتي".

هذا ما يحدث عندما تطرح بعض معلومات الكيمياء الحيوية على الصحافة. منذ عدة سنين، أجرى معي صحفي من مجلة USA Today مقابلة عن الأسرار الطبيعية للتحكم في الوزن. في الأغلب الأعم، لا توجد أسرار. فقط تناول طعاماً قليل الدهون، وكثيراً من الفاكهة والخضر والأعشاب والحبوب، ومارس كثيراً من الرياضة.

لكنك تعرف وسائل الإعلام، دائماً تبحث عن شيء جديد. لذا، ذكرت للصحفي أن السيروتونين هو المادة في المخ المسئولة عن الإحساس بالشبع، وأن رفع نسبة السيروتونين يمكن أن يساعد على التوقف عن الأكل.

ومن أهم مكونات السيروتونين هو التربتوفان، أحد الأحماض الأمينية. وربما سمعت أن التربتوفان مهدئ. منذ عدة أعوام، كان هناك سوق رائجة لأدوية التربتوفان، ثم مرض بعض الناس عندما تناولوا أقراصاً ملوثة، وبالغت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بأن منعت تداوله في متاجر الأغذية الصحية، لكنها لا تستطيع منعه في الطعام.

هنا يأتي دور وصفتي (انظر "فطائر النخالة النحيفة"). وهي تمد بالكثير من التربتوفان لدعم تصنيع السيروتونين في المخ الذي يرسل إشارة للمخ بأنك قد شبعت.

الصيدلية الخضراء لزيادة الوزن

إن لم تجذبك الفطائر فيمكن أن تجرب الأعشاب التي تساعد على التحكم في الوزن.

لسان الحَمَل **Plantain** أو بَذْر قَطونا **Psyllium** (***Plantago***، أنواع متعددة). لسان الحمل نبات مورق وبذرته تسمى بذر قطونا. في أحد البحوث في إيطاليا، أعطى العلماء النساء البدينات جداً -وزن أكثر من المطلوب بنسبة ٦٠٪ على الأقل- ٣ جم من لسان الحمل قبل الوجبات، فنقص وزنهن أكثر من السيدات اللاتي قللن من الأكل.

وجد العلماء الروس أن خاصية إنقاص الوزن هذه للسان الحمل ترجع للألياف الإسفنجية Mucilage في البذور ولمواد كيميائية تسمى بوليفينولات Polyphenols في الأوراق.

يمكن أن يكون غير عملي أن تضع خليطاً من لسان الحمل في الماء، لكن الحصول على بذرته ليس مشكلة إطلاقاً، حيث إن الميتاميوسيل Metamucil ومنتجات أخرى تحتوي على بذر قطونا. فقط اخلط ملعقة صغيرة منه بالعصير أو الماء واشربه قبل كل وجبة. يجب أن تحذر جيداً كيف يكون رد فعلك لهذا العشب إن كنت تعاني من حساسية. إن حدثت أعراض الحساسية بعد تناوله مرة واحدة، لا تأخذه ثانية.

فطائر النخالة النحيفة

بعد أن تحدثت مجلة USA Today عن وصفتي تلك، تلقيت عشرات الخطابات تطلبها. لم يعرف من أرسلوها أني لا أصنع أي أطعمة أو مشروبات بنفس الطريقة مرتين، فأنا أضع حفنة من هذا وأضيف القليل من ذلك حسب حالتي المزاجية وما يتوفر لديّ. لكني أعرف أن معظم الناس يفضلون وصفات محددة، لذا قام صديقي عالم التغذية د.لي برودهورست بوضع هذه الوصفة لهذا الكتاب.

وقد تتطلب أن تحصل على نبات الأخدرية. اجمع بعض بذوره قبل بدء التنفيذ. خزنها في الثلاجة وقبل صنع الفطائر، اطحنهم في مطحنة التوابل أو القهوة الكهربائية.

أونصتان من شذرات نخالة

١/٤ كوب بذور الجوز أو عباد الشمس أو الاثنين

١/٤ كوب خوخ أو كريز مجفف

ملعقتان كبيرتان من بذور الأخدرية مطحونة

كوب (٤,٥ أونصة) دقيق غير مبيض لكل الأغراض

٢/٣ كوب (أونصتان) شوفان ملفوف

١/٢ كوب (٢,٥ أونصة) دقيق ذرة أو قمح أو شوفان مطحون لقطع كبيرة

١/٢ كوب سكر

١-١/٢ ١ ملعقة قرفة صغيرة، توابل فطيرة التفاح أو اليقطين (اختياري)

ملعقتان صغيرتان من مسحوق خبز

٣/٤ ملعقة صودا خبز صغيرة

١/٢ ملعقة ملح بحري صغيرة

ثمرة تفاح أو كمثرى مقطعة

كوب زبدة خالو من أو قليل الدهن

بيضة كبيرة

٣ ملاعق كبيرة من زيت سمسم غير منقى

بذور السمسم (اختيارية)

سخن الفرن حتى درجة حرارة ٤٧٥°ف. ضع الحامل في منتصفه.

ضع ١٢ وعاء للفطائر بها أكواب ورقية للفطائر (من أجل أفضل النتائج، لا تستخدم أوعية ضد اللصق بدون تغليف ورقي).

هشم شذرات النخالة بيديك لقطع صغيرة، وليست أكبر. في وعاء صغير، اخلطها ببذور عباد الشمس أو قطع الجوز والزبيب، وبذور الأخدرية ثم ضعها جانباً.

قلب الدقيق، معاً، دقيق الذرة، والقمح، الشوفان، والسكر، ومسحوق الخبز وصودا الخبز، والقرفة أو توابل الفطيرة (إن كنت تستعملها)، الملح. أضف خلطة شذرات النخالة ثم قلبها معاً في وعاء كبير.

ضع التفاح أو الكمثرى مع الزبد والبيض والزيت في خلاط واضربها جيداً حتى تعصر الفاكهة. ضع الخلطة مع خلطة الدقيق مع التقليب حتى تندمج.

املأ أوعية الفطير حتى قمتها وانثر بذور السمسم على السطح (إن كنت تستعملها). ضع الوعاء في منتصف الفرن، وقلل درجة الحرارة إلى ٣٧٥°م. اخبز لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى تصبح الفطائر بنية ومتماسكة.

ضع الوعاء يبرد لمدة عدة دقائق، ثم انقل الفطائر إلى رف حتى تبرد تماماً. قدمها خلال ٢٤ ساعة أو ضعها في الثلاجة أو المبرد في داخل كيس.

ملاحظات: لاختلاف الحبوب يمكنك اتباع التعليمات الموجودة على الغلاف لتحويل الوزن إلى حجم، فالأونصتان يمكن أن تصبحا ١/٣ أو ١/٤ كوب حسب نوع الحبوب.

زيت السمسم متوفر في متاجر الأغذية الصحية أو البقالات الهندية.

تنويع: يمكن استخدام ثمرة موز أو كوب من شربات التفاح أو أي فاكهة بدلاً من التفاح أو الكمثرى.

تكفي لصنع ١٢ فطيرة

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة)، والتوابل الحريفة الأخرى. في إحدى التجارب، قام الباحثون في معهد أكسفورد الفني في إنجلترا بقياس معدلات التمثيل الغذائي في الأشخاص ذوي النظام الغذائي المضبوط، ثم أضافوا ملعقة صغيرة من صوص الفلفل الأحمر وأخرى من الخردل لكل وجبة. أظهر البحث أن التوابل الحارة رفعت المعدلات حتى ٢٥٪.

إن كنت تحاول أن تنقص وزنك، فستحصل على فائدة أخرى من أكل الطعام المتبل. فالتوابل تثير العطش، فتشرب سوائل أكثر. فإذا ملأت معدتك بالماء بدلاً من الطعام، فبديهي أن تأخذ سعرات حرارية أقل ولا يزيد وزنك. ويمكن أن يساعدك الطعام المتبل على إبقاء وزنك خفيفاً، لكن توجد مشكلة وهي أن كثيراً من الناس يستعملون البهارات في صوص الشواء مع أطعمة عالية الدهن مثل السجق والضلع المشوي. إن كنت عاشقاً لصوص الشواء، فأنصحك باستخدام وصفتي للسجق المعدل لتفادي الدهون. أضف سلطة الكرنب وصوص الشواء والخردل والبصل للسجق. أعلم أن هذا يبدو غريباً ولكن هذه وصفة مشبعة جداً. (من الأفضل ترك السجق، لكن إن كان لابد منه، استعمل سجقاً نباتياً).

النَجْمِيَّة Chickweed (*Stellaria media*). هذا العشب له شهرة شعبية في إنقاص الوزن. جرب إضافة بعضه لطعامك لترى ما سيحدث. البعض يأكله نيئاً في السلطة، والبعض الآخر يبخره ويأكله كخضر. وأنا شخصياً أفضل أن أطمسه بمزجه بخضراوات أخرى. إن أردت خلطة الأعشاب لإنقاص الوزن التي ابتكرتها، عليك أن تخلط النجمية، الطرخشقون، الأخدرية، القراص الشائك (المطبوخ والمبرد)، لسان الحمل، الرجلة. يمكن أن تأكل هذه الخلطة من الأعشاب الطازجة في السلطة. يمكن أن تطبخ هذه الخضراوات مع التوابل والصوص الحار.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). إن كنت لا تريد طحن بذور الأخدرية مع الدقيق كما اقترحت عليك في وصفة "فطائر النخالة النحيفة"، جرب أن تأخذ نصف ملعقة صغيرة من زيت الأخدرية ٣ مرات يومياً. فالزيت يحتوي على مادة التربتوفان، ولكن ليست بكثرة مثل الدقيق.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). عندما كنت في كوستاريكا، في نزل مونت فردي، مستمتعاً بجمال وراحة الغابة الواقعة في الضباب، أخبرني صاحب النزل أنه فقد ١٠٠ رطل باعتماده على الأناناس في الطعام. وكان يأكل حبة أناناس كاملة يومياً. ورغم أن هذه القصة تبدو مخترعة، إلا أن الأناناس يحمل فوائد أكثر مما نظن. فهو يحتوي على إنزيم بروملين Bromelain الذي يساعد على هضم البروتين والدهون.

الجوز **Walnut** (*Juglans*، أنواع متعددة). يمكنك أن تظن أن الجوز، عالي الدهون، يجب تفاديه إن كنت تريد أن تنقص وزنك. لكن أظهر بحث أجري على ٢٥ ألف متطوع في ٧ أيام، أن من أكلوا جوزاً أكثر كانوا أقل سمنة. فالجوز أغنى مصدر غذائي للسيرتونين، والذي -كما ذكرنا سابقاً- يساعد على الإحساس بالشبع. فغالباً يسبب الجوز الإحساس بالشبع.

من المهم أن نفهم أن المتطوعين كانوا نباتيين، الذين يعيشون في نظام حياة أفضل من الأمريكيين العاديين. وليس واضحاً إن كان الجوز سيساعدك على إنقاص وزنك. إن كنت تأكل اللحم والخضر معاً. ويمكنك أن تجرب إن كان أكل حفنة من الجوز يساعدك على التحكم في الطعام أم لا.

السعال

ربما يكون السعال Coughing أكثر انتشاراً من نزلات البرد. فنحو نصف المرضى الباحثين عن علاج في الشتاء يعانون من التهاب في الجهاز التنفسي مع ما قد يصاحبه من سعال وأعراض الجهاز التنفسي الأخرى، نحن لا يعنينا كثيراً ما هو السبب، فالسعال هو السعال في النهاية، وقد يكون السعال جافاً وبالتالي لا يفرز بلغماً وقد يكون السعال مفرزاً للبلغم.

تذكر أنه ما دمت تسعل، فإن ذلك يعني أن الجسم يريد أن يبعث لك برسالة، قد تكون هذه الرسالة هي: "توقف عن التدخين أو عالج التهاب الجيوب الأنفية". مع علاجك للسعال يجب أن تنتبه لما يريد جسمك أن يخبرك به. إذا لم تُجدِ أساليب العلاج المنزلية واستمر السعال، استشر طبيبك.

الصيدلية الخضراء للسعال

بإمكان الأعشاب أن تمنحك بعض الراحة أياً كانت أسباب السعال. ولقد استخدمت الأعشاب لعلاج السعال منذ عصور سحيقة، وها هي بعض الأعشاب التي أنصح باستخدامها:

حشيشة السعال **Coltsfoot** (*Tussilago farfara*). يحبذ كريستوفر هوبز (من الجيل الرابع لأخصائيي الأعشاب بكاليفورنيا ومؤلف العديد من الكتب عن طب الأعشاب) استخدام مشروب لعلاج السعال مكوناته كالآتي: ٤ مقادير من حشيشة السعال مع ٤ مقادير من عشب لسان الحمل مع

مقدار من عرق السوس، ومقدار من الخطمي ومقدارين من الزعتر، مع القليل من الردبكية المنشطة للجهاز المناعي. أعتقد أن هذه التركيبة تركيبة ناجحة.

استخدمت حشيشة السعال كعلاج للسعال منذ عصور سحيقة. وفي الواقع فإن الاسم اللاتيني Tussilago يعني الكحة. وتحتوي حشيشة السعال على مادة كيميائية تسمى أشباه قلويات بيروليزيدينية (Pyrrolizidine Alkaloids (PAs، في الجرعات الكبيرة تسمم هذه المواد الكبد وقد تؤدي إلى سرطان الكبد في حالة الاستخدام طويل المدى. ولذلك يدعو بعض أخصائيي الأعشاب إلى عدم تناول الأعشاب المحتوية على هذه المواد مثل حشيشة السعال نهائياً.

ولكن اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) تجيز استخدام ٣ ملاعق صغيرة من حشيشة السعال يومياً لعمل مشروب لعلاج الكحة. مع هذه الجرعة لن تزيد كمية البيروليزدين شبه القلوية عن ١٠ مجم وهي جرعة ترى اللجنة E أنها جرعة آمنة.

أنا شخصياً أعتقد أن تناول القليل من حشيشة السعال بين الحين والآخر لن يضر. وأنا شخصياً أستخدمها بين الحين والآخر. فهي تلطف التهاب الحلق وتقلل الرغبة في السعال، ولكن لا تستخدم هذا العشب إن كنت ستتناول الكثير من الأدوية، لأن ذلك سيكون حملاً زائداً على الكبد المكلف بالتخلص من هذه الأدوية ولا تستخدم هذا العشب إن كنت مصاباً بمرض في الكبد أو إن كنت تشرب الكحوليات.

البلسان Elderberry (*Sambucus nigra*). يثني العلماء على البلسان كعلاج لنزلات البرد والكحة والحمى. فلقد ظهر في دراسة عن دواء (سامبوكول Sambucol المتوفر في الولايات المتحدة) مستخلص من البلسان، أن هذا الدواء فعال تجاه الأنفلونزا والسعال المصاحب لها، يمكنك كذلك شراء صبغة ثمار البلسان أو استخدام العشب جافا لصناعة مشروب، أنا لن أتردد في استخدام البلسان الأمريكي بدلاً من ذلك.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). أظهرت دراسات أجريت على حيوانات تجارب أن المواد الكيميائية الموجودة في الزنجبيل مهدئة للسعال ومسكنة للآلام وخافضة للحرارة، لم يثبت بعد أن له نفس الآثار على البشر، لكني أعتقد أن الزنجبيل قادر على تهدئة السعال. يمكنك إضافته إلى أي شيء تستخدمه لتهدئة السعال.

الليمون Lemon (***Citrus limon***). ها هي تركيبة سعال أخرى لكريس هوبز: انقع ملعقتين صغيرتين من قشر الليمون وملعقة صغيرة من المريمية ونصف ملعقة صغيرة من الزعتر في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة. ثم أضف عصير نصف ليمونة وملعقة كبيرة من العسل. أنا مولع بالليمونادة، وأعتقد أن هذا الأسلوب العلاجي يستحق التجربة. اشرب هذا المشروب مرتين أو ثلاث مرات يومياً. "يدعو هوبز إلى استخدام القشور العضوية لأنه من المستحيل تخليص الموالح نهائياً من المبيدات الحشرية التي تستخدم في العادة لزراعتها".

عِرق السوس Licorice (***Glycyrrhiza glabra***). إلى جانب فوائده العديدة، فإن عرق السوس يلطف الأغشية المخاطية كما أن له تاريخاً طويلاً في علاج السعال والربو، يمكنك تجربة مشروب عرق السوس الساخن "ضع ملعقة صغيرة من الجذور الجافة في كوب ماء مغلي" يمكنك إضافة عرق السوس إلى المركبات العشبية الأخرى المعالجة للسعال.

استخدام عرق السوس ومستخرجاته آمن في الجرعات المتوسطة حتى ٣ أكواب يومياً ولكن الاستخدام طويل المدى أو تناول كميات كبيرة قد يؤدي إلى الإحساس بالصداع والبلادة واختزان الماء والصوديوم وفقدان البوتاسيوم وارتفاع ضغط الدم.

الغبيراء Slippery elm (***Ulmus rubra***). أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن الغبيراء آمن وفعال كمهدئ للسعال. فلحاؤها يحتوي على مادته المخاطية Mucilage المهدئة للسعال والملطفة لالتهاب الحلق. يمكنك شراء أقراص الاستحلاب التي تحتوي على الغبيراء، كما يمكنك استخدام العشب الجاف لصنع مشروب.

الينسون Anise (***Pimpinella anisum***). تجيز اللجنة E استخدام الينسون كطارد للبلغم ومهدئ للسعال.

يمكنك تجربة المشروب المصنوع باستخدام ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من بذور الينسون المطحونة. يصنع المشروب بوضع الينسون في كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم يُصفى. الجرعة المقترحة هي كوب صباحاً ومساءً.

المُرْقِئة Burnet-saxifrage (***Pimpinella major***). تجيز اللجنة E استخدام المرقئة (٣-٦ ملاعق صغيرة) لعلاج اعتلال الجهاز التنفسي. الدراسات أوضحت أنه مهدئ للسعال وطارد للبلغم. وهذا العشب مستخدم على نطاق واسع لعلاج النزلات الشعبية والتهاب الحلق وتغير الصوت.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*). أعتقد أن جذور الخطمي ومستخلصاته المحتوية على المخاطية، مفيدة في علاج السعال والتهاب الحلق. وتنصح اللجنة E باستخدام جذر الخطمي لعلاج التهاب الحلق وأية كحة جافة مصاحبة له. يمكنك صنع المشروب بوضع ملعقتين صغيرتين من العشب في كوب ماء مغلي.

آذان الدب Mullein (*Verbascum thapsus*). يحتوي عشب آذان الدب على المخاطية الملطفة مثله مثل الخطمي. كما يحتوي على مواد كيميائية تسمى السابونينات Saponins وهي مواد طاردة للبلغم. تقر اللجنة E استخدام زهور آذان الدب كعلاج للسعال.

يستخدم أفراد عائلتي زهور آذان الدب لعلاج السعال، وأنا أعتقد أنه علاج آمن وفعال. أنا أحبذ تصفية المشروب أولاً لإزالة الشعر الذي قد يكون مؤذياً، كما أحبذ إضافة الليمون والعسل والأعشاب الأخرى التي تخفي مذاقه اللاذع.

زهرة الربيع Primrose (*Primula veris*). تقر اللجنة E استخدام ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من زهور زهرة الربيع المجففة لصنع كوب من الشراب المهدئ للسعال. لاحظ أن هذه التزكية لزهرة الربيع وليست للأخدرية.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). يُعد الشراب المصنوع من هذا العشب علاجاً قديماً للكحة. كما أن للقراص تاريخاً طويلاً كعلاج لنزلات البرد والسعال الديكي والدرن. الأمر يستحق التجربة. أنا أحبذ استخدام الشراب المصنوع من أوراق القراص لعلاج السعال وحمى القش.

عشب الندى Sundew (*Drosera*، أنواع متعددة). ها هو عشب آخر تقر اللجنة E استخدامه. يمكنك صنع شرابه بوضع ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في كوب ماء مغلي. اشربه مرة واحدة يومياً.

استخدم عشب الندى لمئات السنين كعلاج للنزلات الشعبية والسعال الديكي والسعال عامة، وبصفة خاصة للكحة الجافة المزعجة في الأطفال. البحوث الحديثة أكدت صحة هذه الاستخدامات، مما يظهر أن هذا العشب طارد للبلغم ومهدئ للسعال وملطف للشعب الهوائية.

سفعة الشمس

من المدرسة الابتدائية وحتى مراحل التعليم العالي، تعودت أن أتسكع حول حمامات السباحة خلال شهور الصيف، كل ذلك وأنا متعرض لأشعة الشمس. وعندما التحقت بالكلية عزفت على الكمان والجيتار في عدة شواطئ خلال الصيف، وهذا جعلني أتعرض أيام كثيرة لأشعة الشمس.

كل ذلك التعرض للشمس جعلني معرضاً لخطر الإصابة بسرطان الجلد، وأنا أعيش الآن مع تبعات ذلك. فأنا بالفعل مصاب ببقعة سرطانية تم استئصالها، كما ظهرت مخاطر أخرى سوف تحتاج الكثير من الانتباه والحذر.

وتعلمت الدرس جيداً. فالآن عندما أكون على سطح قارب في المنطقة الاستوائية، فأنا أستعمل حاجب الأشعة وأرتدي قمصان بأكمام طويلة وأحياناً قفازات خفيفة وقبعة واسعة. كل هذه الإجراءات الواقية من الشمس تسير على غير ما تربيت عليه. ولكنها تصبح ضرورية بالنسبة للأماكن التي أسافر إليها. وبرغم أنني أفعل ما أستطيع لأقي نفسي من الشمس في منطقة الأمازون إلا أنه يبدو أنني أصبت بسفعة (لفحة) الشمس Sunburn حتى وأنا مغطى تماماً.

الصيدلية الخضراء لسفعة الشمس

بينما تختفي الحروق، فإن سفعات الشمس بالمقارنة تكون بسيطة. لكنها تصيب منطقة أكبر في الجسم على عكس معظم الحروق اليومية الأخرى. وبالإضافة إلى كونها تزيد خطر الإصابة بالسرطان، فإنها قد تكون مؤلمة جداً. لحسن الحظ، فالطبيعة تحتوي على علاجات جيدة كثيرة.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). يوصي الصينيون باستعمال الشاي الأسود البارد على الجلد لتلطيف سفعات الشمس. وهذا شيء يبدو معقولاً بالنسبة لي لأن الشاي يحتوي على العديد من المركبات الكيميائية النافعة.

أحد الباحثين الذين أعرفهم يقول إن حمض التانيك Tannic Acid، والثيوبرومين Theobromine الموجودين بالشاي يساعدان على تخفيف حدة هذه السفعات. وهناك مركبات أخرى في الشاي تسمى الكاتكينات Catechins تساعد على الوقاية من وعلاج تلف الجلد، كما أنها أيضاً يمكن أن تساعد على منع الإصابة بسرطانات الجلد التي يسببها التعرض للكيميائيات والإشعاعات. وتوضح الدراسات الحديثة أن الشاي الأخضر غني أيضاً بمواد كيميائية تسمى البولي فينولات

Polyphenols. وعندما تؤكل، فإن هذه الكيميائيات تساعد على وقاية الجلد من الضرر الذي تسببه الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب سفعات الشمس.

مما لا شك فيه أن الوقاية من السفعات خير من تحمل النتائج والآثار الثانوية التي تخلفها بعد ذلك. ولكن إذا كنت لا تقضي وقتاً طويلاً في الشمس ولا تستعمل حاجباً كافياً للأشعة، يمكنك تخفيف الحروق عن طريق شرب الشاي الأخضر البارد. ثم استعمل كمادة من الشاي البارد على مناطق الجلد التي تعرضت بصورة زائدة للأشعة.

الصبار Aloe (***Aloe vera***). الهلام الداخلي الموجود في أوراق الصبار يعمل على تعجيل التئام الحروق التي يسببها التعرض للإشعاع. يمكنك أن تأخذ الهلام مباشرة من الأوراق بعد شقها أو يمكنك شراء مستحضر تجاري من مخازن الغذاء الصحي أو دكاكين الأعشاب.

يمكنك أن تستعمل هلام الصبار بعد الاستحمام ثم تستعمله بعد ذلك عدة مرات يومياً حتى يزول الألم، هذا ما يقترحه روبرت ويليكس (جراح القلب وخبير الطب الرياضي الحاصل على الدكتوراه من بوكاراتسون بفلوريدا). ويقول أيضاً: إن الألم يختفي في العادة بعد يوم أو يومين ولا يحدث انسلاخ للجلد.

عِنَبُ الذِّئْب الأسود Black nightshade (***Solanum nigrum***). ذكر فارو تيلور (حاصل على الدكتوراه الفخرية في علم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا) أن بعض العشابين الهنود الشعبيين يستعملون الأوراق المسحوقة لعنب الذئب بعد خلطها بأحد الكريمات الكثيفة على مناطق سفعات الشمس.

وأنا شخصياً قد شهدت تطبيقاً مماثلاً في الأمازون. وأنا أعرف أحد المعالجين الشامانيين ببيرو يستعمل الأنواع الأمازونية من عنب الذئب في علاج كل أنواع الحروق وليس فقط سفعات الشمس. فهو يقوم بسحق الأوراق لتفرز عصارة خضراء يستعملها على مكان الحرق بسرعة قدر الإمكان، مؤكداً أنها تمنع بذلك حدوث الندوب. إذا أمكنك الحصول على نبات عنب الذئب الأسود، فقد ترغب في محاولة تجريب هذه الطريقة. هناك مركبات في الأنواع الأخرى لجنس Solonum ثبت أنها مفيدة في المساعدة على الوقاية من سرطان الجلد.

الآذَرْيُوْن Calendula (***Calendula officinalis***). أثبت البحث أن زهور الآذريون تعجل شفاء الحروق عن طريق التئام الجروح وتقليل الالتهاب وتنشيط تكون خلايا جديدة للجلد. يمكنك شراء كريم تجاري للجلد يحتوي على الآذريون من مخازن الغذاء الصحي المنتشرة.

الخيـار Cucumber (*Cucumis sativus*). يسـتعمل الخيـار البـارد غالبـاً لتلطيـف الحروق، أشار إلى ذلك ألبرت لونج الحاصل على الدكتوراه في علم الأدوية الطبيعية. يمكنك أن تقطع الخيار كشرائح وتستعملها مباشرة على الجلد.

الباذنجـان Eggplant (*Solanum melongena*). مثـل نبـات سـت الحسـن وقريبـه الأمازوني وهما في عائلة عنب الذئب، فإن الباذنجان له شهرة شعبية في علاج سفعات الشمس. حيث إنه بالفعل يحتوي على مركبات تستعمل في استراليا المشمسة لعلاج سرطانات الجلد.

بالطبع من الأفضل لك استعمال حاجب للأشعة لتحمـي نفسـك مـن الشـمس ولكـن إذا أصـبت بسفعة الشمس، فليس هناك سبب يجعلك لا تجرب الباذنجان المهروس على الجلد المصاب لـترى مـا إذا كان سيساعد على تخفيف الحروق.

لسان الحمَل Plantain (*Plantago*، **أنواع متعددة**). استعمل العشاب الشعبي الحـديث تومي باز من ألاباما لسان الحمل لعلاج سفعات الشمس، ولسع الحشرات، وتسـمم اللـبلاب والبلـوط. ولقد كان محقاً حيث إن لسان الحمـل يحتـوي علـى الألنتـوين Allantoin الـذي ثبتـت فعاليتـه في تجديد الخلايا التالفة.

بندق الساحرة Witch hazel (*Hamamelis virginiana*). في إحـدى الدراسـات قـام الباحثون بمقارنة ٣ علاجات لسفعة الشمس: بندق الساحرة، الهيـدروكورتيزون ١٪، كـريم البـابونج. وكانت النتيجة حسب الأفضلية: الهيدروكورتيزون ثم بندق الساحرة ثم البابونج. برغم ذلـك لا يمكـن إنكار فعالية بندق الساحرة.

يمكنك شراء محلول تجاري واستعماله مباشـرة مـن الزجاجـة في كمـادة. أو يمكنـك أن تجـرب ملعقة كبيرة من بندق الساحرة مع ملعقة كبيرة من عسل النحل مع بياض بيضة مضروب. يمكنك أيضاً أن تمزج ملعقة كبيرة من كل من بندق الساحرة وزيت الزيتون والجليسرين وتجرب ذلك الخليط.

الفيتامينات والمعادن. حسب بياناتي، فإن فيتامين "هـ" (توكوفيرول Tocopherol) مـن أكثـر المواد الغذائية المعروفة بفعاليتها ضد سفعات الشمس. قد ترغب أن تجرب كريماً يحتوي على فيتامين "هـ" ليهدئ الجلد المسفوع.

بالإضافة إلى ذلك أوضحت إحدى الدراسـات أن ١-سيلينوميثيونين 1-Selenomethionine، حمض أميني طبيعي، يقلل الضرر الذي يحدث للجلد نتيجة سفعة الشمس. هذه الدراسـة قامـت بهـا

كارين بروك (حاصلة على الدكتوراه من مركز كابريني الصحي في نيويورك سيتي). السيلينوميثيونين فعال سواء استعمل موضعياً على الجلد أو عن طريق الفم. توصي د.بروك بتناول ١٠٠ مجم يومياً أثناء شهور الصيف، كما تقترح تناول ٢٠٠ مجم يومياً لأي شخص سبق إصابة أحد أفراد عائلته بالسرطان. (الجوز البرازيلي غني على الأخص بهذا المغذي).

السكتة الدماغية

سأورد هنا نبذة من واحدة من آلاف الرسائل التي تلقيتها على مر السنين، كتبها أناس خابت آمالهم بما فيه الكفاية مع أطبائهم للبحث عن علاجات بديلة لحالاتهم. تقول صاحبة الرسالة: "أصيب زوجي، ٥٧ سنة، بسكتة دماغية Stroke منذ عام ويعتقد الأطباء أن هناك جلطة دموية لا تزال موجود في مخه، ويبدو أنهم غير قادرين على إذابة هذه الجلطة. وهو الآن يداوم على الكثير والكثير جداً من الأدوية، ويبدو أنها لن تفعل الكثير لتساعده. هل تعتقد أن هناك أي أعشاب يستطيع استعمالها؟"

هذا هو السؤال العادي يتكرر كثيراً، وهو يدفعني دائماً لأذكر كل واحد أنني عالم نبات ولست طبيباً. السكتات الدماغية بالغة الخطورة -السبب الثالث لحدوث الوفاة- ويجب على كل مصاب بها أن يكون تحت الإشراف الطبي ويلتزم بنصائح الأطباء.

ومع هذا القول، برغم ذلك يوجد في الحقيقة عدد كبير من طرق العلاج العشبية التي تساعد على الوقاية من السكتات الدماغية وتمنع من حدوثها ثانية، على الأقل ذلك النوع الذي تسببه الجلطات الدموية في المخ (السكتات الدماغية الإسكيمية الناشئة عن عقبات تدفق الدم في شرايين المخ).

النوبات المخية

يصاب حوالي ٥٠٠ ألف أمريكي سنوياً بالسكتات الدماغية؛ حوالي ٨٠٪ من هذه السكتات إسكيمية: تسد الجلطة الدموية أحد شرايين المخ، فتقطع إمدادات الأكسجين والغذاء إلى جزء من المخ ذلك العضو الأساسي. وحيثما تتكون هذه الجلطة الدموية، فإن المنطقة التي حولها تموت أو تتلف فلا يستطيع العضو الذي تتحكم فيه هذه المنطقة أن يؤدي وظيفته. وبرغم أن مثل هذه السكتات غالباً ما

تؤدي إلى الوفاة، إلا أنها بدلاً من ذلك قد تسبب الإعاقة الشديدة مثل فقد القدرة على الكلام أو شلل جزء من الجسم.

السكتات الدماغية الإسكيمية عادة ما يسبقها سكتات صغيرة تسمى "النوبات الإسكيمية العابرة TIAS". وتستمر هذه النوبات من بضع دقائق إلى عدة ساعات وتسبب نفس أعراض السكتة التي غالباً ما تختفي من تلقاء نفسها في آخر الأمر. وهؤلاء الذين أصابتهم النوبات الإسكيمية العابرة يشفون شفاء تاماً أو تقريباً تاماً. إلا أن هذه النوبات تمثل خطر الإصابة المستقبلية بالسكتة الدماغية المفجعة، وتشير في الغالب إلى البدء في اتخاذ الإجراءات الوقائية الشديدة.

النوع الآخر من السكتات الدماغية التي تمثل ٢٠٪ من الحالات يسمى السكتات الدماغية النزفية. في هذا النوع، ينفجر أحد شرايين المخ مسبباً نفس نتائج السكتة الدماغية الإسكيمية: قصور جزء من الجسم تتحكم فيه هذه المنطقة التالفة.

وسواء أكنت تتحدث عن الطب السائد أو طب الأعشاب، فإن الوقاية من السكتات الدماغية وعلاجها يمثل موضوعاً حساساً دقيقاً؛ لأن كثيراً من الطرق التي تقي من السكتات الدماغية الإسكيمية تزيد بالفعل مخاطر حدوث السكتات الدماغية النزفية التي بالرغم من كونها أقل حدوثاً إلا أنها تمثل تقريباً نفس الخطورة من الإعاقة أو الوفاة.

لمنع حدوث السكتات الدماغية الإسكيمية الأكثر حدوثاً، يحاول الأطباء أن يمنعوا حدوث الجلطات الدموية في الشرايين عن طريق وصف الأدوية المضادة للتجلط. ولكن بسبب ذلك قد يزداد الخطر حيث إن أي نزف بالمخ سوف لا يتوقف وبالتالي تزيد مخاطر حدوث السكتات الدماغية النزفية. وعلى ذلك لابد من اتباع برنامج معقد من التوازن للوقاية من السكتات الدماغية.

الصيدلية الخضراء للسكتة الدماغية

حيث إن الغالبية العظمى من السكتات الدماغية تكون إسكيمية، فإن معظم الاقتراحات في هذا الفصل ترتبط بمنع حدوث تجلط الدم في المخ. إلا أنني أكرر أن السكتات الدماغية النزفية يحتمل أيضاً حدوثها، خصوصاً في الأشخاص الذين لديهم تاريخ شخصي أو عائلي في الإصابة بالسكتة الدماغية النزفية أو الأنورسيما (تمدد الأوعية الدموية).

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم الذي يمثل عامل خطر رئيسياً في حدوث السكتة، فعليك باستشارة الطبيب واتباع تعليمات العلاج. (للاستفادة من البدائل العشبية، انظر "الصيدلية الخضراء لارتفاع ضغط الدم").

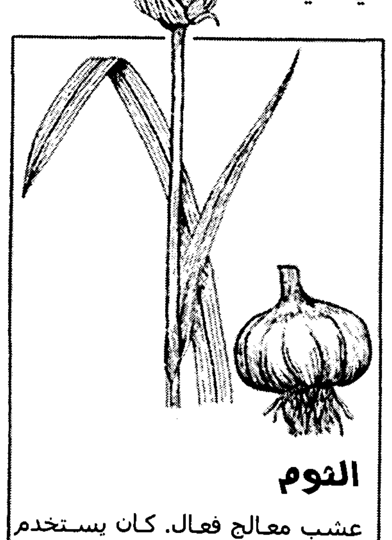
من فضلك تذكر: من المهم جداً اتباع أي نصائح طبية يقدمها لك الطبيب بشأن الوقاية من السكتات الدماغية. وفي الواقع إذا كنت قد أصبت بسكتة دماغية أو إذا كنت معرضاً للإصابة بها، فستكون فكرة جيدة أن تناقش مع طبيبك الأعشاب الواقية من السكتة التي تود أن تجربها.

وإليك الآن طائفة من الطرق العشبية الجيدة، الواقية والمعالجة للسكتة الدماغية، يجب أن تكون ملماً بها.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). الثوم يعتبر من أفضل الأعشاب المضادة للتجلط. وحسب معلوماتي فهو يحتوي على مركبات مضادة للتجلط أكثر من أي عشب آخر. وهو من الأعشاب الرئيسية التي تقي من نوبات القلب بسبب تأثيره المانع. هذه التأثيرات أيضاً تساعد على منع حدوث السكتات الدماغية الإسكيمية.

إذا كنت أنا معرضاً لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية، فسوف أزيد كميات الثوم في طعامي وسآخذ كبسولات الثوم المتاحة في مخازن الأغذية الصحية والصيدليات. الأعشاب الأخرى القريبة من الثوم، مثل البصل، الكرات الأندلسي، الكرات، الثوم المعمر لها نفس الفوائد.

من ناحية أخرى، إذا كانت لديّ أسباب تجعلني قلقاً بشأن السكتة الدماغية النزفية، فسوف أتجنب الثوم والأعشاب الأخرى القريبة المضادة للتجلط. (إذا لم تكن متأكداً بالضبط من النوع الذي ينطبق عليك، يجب أن تسأل طبيبك حتى تعرف الإجابة).



الثوم

عشب معالج فعال. كان يستخدم لعلاج الجروح الملوثة والدوسنتاريا الأميبية أثناء الحرب العالمية الأولى.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). جنكة ذات شفتين. تستعمل الجنكة على نطاق واسع في أوروبا لعلاج مضاعفات السكتة الدماغية، مثل اضطرابات الذاكرة والتوازن، الدوار، اضطرابات عمليات التفكير. توضح العديد من الدراسات أن هذا العشب يزيد تدفق الدم في المخ. ويوصي فارو تيلور، الحاصل على الدكتوراه الفخرية وأستاذ في علم الصيدلة الطبيعية، في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا باستعمال هذا العشب في علاج السكتة الدماغية في كتابه الرائع Herbs of Choice.

تساعد الجنكة أيضاً على تقوية الشعيرات الدموية التي تنتشر في الجسم وهذا قد يساعد على الوقاية من السكتة الدماغية النزفية، وفي أوروبا يتناول كثير من كبار السن الجنكة بانتظام. وسوف لا أندهش إذا لم يصبح هذا العشب قريباً ذا شعبية كبيرة في المسنين في الولايات المتحدة الأمريكية.

لكي تتناول هذا العشب ستحتاج إلى شراء مستخلص قياسي. تنتشر مستخلصات الجنكة في مخازن الغذاء الصحي والصيدليات. يمكنك أن تجرب ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً، ولكن لا تتجاوز هذه الجرعة ففي الجرعات الكبيرة قد تسبب الجنكة الإسهال والتهيج والململة.

خطة التأمين الصحي الخضراء

هل أنت مهتم بعمل حائط صد ناري يحميك من الإصابة بالسكتة الدماغية؟ تشير إحدى المقالات في Journal of The American Medical Association إلى أن خطر الإصابة بالسكتة قد ينخفض إلى ٢٢% ببساطة عن طريق تناول أكثر من ٣ حصص من الفاكهة والخضراوات الطازجة يومياً.

يجب عليك تناول هذه الكمية الكبيرة بأية طريقة حيث إن المعهد القومي للأورام يوصي بتناول على الأقل ٥ حصص يومياً للمساعدة على منع السرطان. وأنت إذا اتبعت هذه التعليمات، فسوف تساعدك على تجنب تهديدين رئيسيين، لأن الفواكه والخضراوات تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تساعد على منع السكتات الدماغية. فعلى سبيل المثال تقترح دراسة بريطانية أن تناول كمية من فيتامين "جـ" موجودة في مجرد نصف برتقالة تقريباً ١٠٠-٣٠٠ مجم يومياً تقلل بصورة كبيرة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

رجل الأوز Pigweed (*Amaranthus*، أنواع متعددة)، والأطعمة الأخرى المحتوية على الكالسيوم. أوضحت الدراسات التي قام بها أكثر من ٤٠ ألف أخصائي صحي في جامعة هارفارد على مدار ٦ سنوات أن الذين يتناولون الكالسيوم بكمية أكبر مقارنة بالذين يتناولونه بكمية صغيرة، يكونون عرضة للإصابة بنوبات القلب بنسبة الثلث، وأنا شخصياً أعتقد أن هذه النتائج يمكن أن تنطبق أيضاً على السكتات الدماغية الإسكيمية؛ لأنها من الناحية البيولوجية تشبه نوبات القلب.

رجل الأوز نبات غني جداً بالكالسيوم، حوالي ٥,٣٪ على أساس الوزن الجاف. وحسب حساباتي حوالي ثلث أونصة من أوراق رجل الأوز الطازجة يحتوي على ٥٠٠ مجم من الكالسيوم (الاحتياج اليومي ١٠٠٠ مجم).

يمكنك استعمال الأوراق النامية في السلطات، أو تبخير الأوراق الأكثر نضجاً. مثل السبانخ، يمكنك أيضاً أن تجرب بيستو (نوع من شربة الخضار) رجل الأوز، لعمل هذه الشوربة جهز البيستو المفضلة لك بالطريقة العادية ولكن استعمل رجل الأوز بدلاً من الريحان.

رجل الأوز ليس فقط العشب الوحيد الغني بالكالسيوم. هذه هي بعض الأعشاب الأخرى مرتبة تنازلياً حسب فعاليتها (على أساس الوزن الجاف): القراص الشائك، الفول، قرة العين، عرق السوس، البردقوش، الزعتر البري، النفل البنفسجي، الزعتر، الكرنب الصيني، الريحان، بذور الكرفس، الهندباء البرية، الرجلة.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). لحاء الصفصاف عبارة عن أسبرين عشبي، وأوضحت دراسات عديدة أن الأسبرين منخفض الجرعة -نصف قرص قياسي إلى قرص كامل يومياً- يقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بحوالي ١٨٪ (الأسبرين منخفض الجرعة يقلل أيضاً مخاطر نوبات القلب بنسبة ٤٠٪ في الرجال، ٢٥٪ في النساء).

يمكنك أن تأخذ أقراص الأسبرين الصغيرة البيضاء. أنا شخصياً أفضل طريق الأعشاب: منقوع يصنع من لحاء الصفصاف، إكليلة المروج، قرة العين. وأنا أضيف ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من أي من هذه الأعشاب الجافة إلى منقوع عشبي ساخن أو عصير الليمون البارد وأشرب ٢-٣ أكواب يومياً. (يجب علي أن أعترف برغم ذلك أنني أصبح كسولاً وغالباً ما آخذ جرعة الأسبرين الصغيرة على هيئة أقراص).

مرة ثانية أقول إن لحاء الصفصاف والأعشاب الأخرى شبيهة الأسبرين يجب أن تستعمل فقط لعلاج والوقاية من السكتة الدماغية الإسكيمية. فهذه الأعشاب فعالة جداً في منع التجلط، وقد تتسبب في حدوث النزيف متضمناً السكتات الدماغية النزفية. وأوضحت إحدى الدراسات العلمية الكبيرة التي أجريت على قدرة الأسبرين على منع حدوث النوبات القلبية أن هناك زيادة خفيفة في معدل حدوث السكتة الدماغية النزفية نتيجة الاستعمال اليومي للأسبرين. وهذه الزيادة كانت صغيرة، وغير مهمة إحصائياً. ولكن إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بهذا النوع من السكتة الدماغية، فعليك باستشارة الطبيب قبل استعمال الأسبرين أو الأعشاب شبيهة الأسبرين (يمكنك أيضاً أن تتجنبها إذا كانت لديك حساسية تجاه الأسبرين).

الجزر Carrot (*Daucus carota*). في دراسة بجامعة هارفارد على ٨٧٢٤٥ من المرضات وجد أن تناول الجزر (وإلى حد ما السبانخ) يقلل خطر السكتة الدماغية بصورة كبيرة. كما

أن النساء اللاتي تناولن ٥ حصص من الجزر في الأسبوع أصبن بالسكتة بنسبة أقل من ٦٨٪ مقارنة بالنساء اللاتي أكلن الجزر أقل من مرتين في الشهر. الجزر غني بالبيتا كاروتين Beta-Carotene، والكاروتينويدات الأخرى وهي كل أنواع فيتامين "أ". وتوضح الدراسات الأخرى أن الناس يمكنهم أن يقللوا نسبة إصابتهم بالسكتة إلى حوالي ٥٤٪ لو تناولوا كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات الغنية بالبيتا كاروتين وفيتامين "جـ" وفيتامين "هـ".

والرسالة واضحة: تناول الجزر بكثرة. فأنا آكله كوجبة سريعة أو أجعله في شوربة الخضار وأحياناً أعصره مع الثوم.

البسلة الإنجليزي English pea (*Pisum sativum*). اتضح أن كل البقول تقريباً تحتوي على الجينيشتين Genistein وهي مادة غذائية يبدو أنها تساعد على الوقاية من السرطان. ويعتقد العلماء الآن أن الوجبة الغنية بالجينيشتين "التوفو"، أحد منتجات فول الصويا، من الأسباب المهمة في أن النساء الأسيويات قليلات الإصابة بسرطان الثدي.

بالإضافة إلى الوقاية من السرطان يبدو أن الجينيشتين له أيضاً تأثير مضاد للتجلط، وهذا يعني أنه أيضاً قد يساعد على منع السكتات الدماغية الإسكيمية والنوبات القلبية. وأنا أفضل البسلة الإنجليزي على فول الصويا. فهذه المعلومات الجديدة نسبياً كانت سارة بالنسبة لي. كما أنني أتناول أيضاً الفول والبقوليات بكثرة وأقترح أنك تفعل أيضاً.

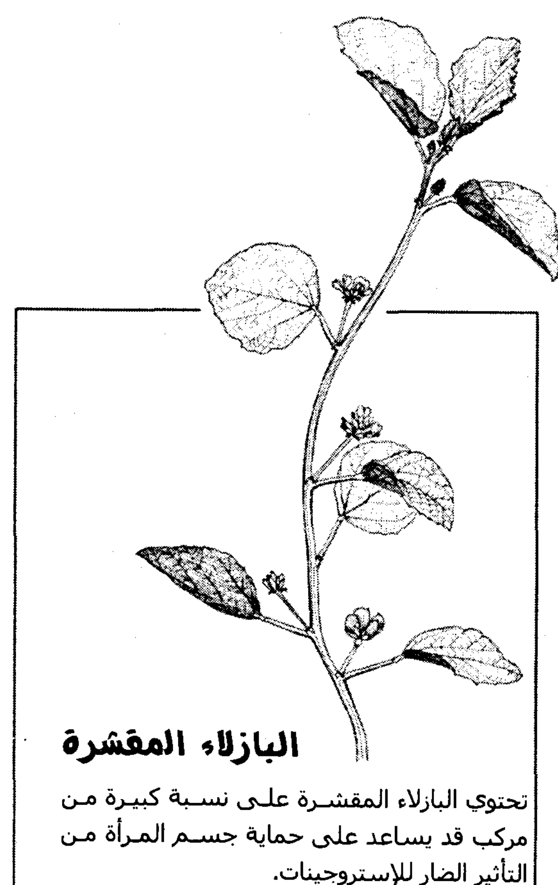
الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). يحتوي الأناناس على مركب يسمى البروملين Bromelain معروف بقدرته على هضم الدهون. ويدخل هذا المركب كجوهر فعال في ملينات اللحوم القاسية كما أن له أيضاً تأثيراً مضاداً للتجلط قد يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية الإسكيمية والنوبات القلبية. القاعدة عموماً: تناول كمية كبيرة من الأناناس الطازج.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (*Vaccinium myrtillus*). يحتوي عنب الأحراج والنباتات القريبة له، مثل التوت الأزرق والعنبية، على مركبات تسمى أنثوسيانيدينات Anthocyanidins. وأوضحت الدراسات الأوروبية أن هذه المركبات تساعد على منع تجلط الدم وعلى إذابة الترسبات على جدران الشرايين. كما أن هناك بعض الدلائل أيضاً على أن عنب الأحراج يساعد على المحافظة على سلامة الشعيرات الدموية.

لهذه الأسباب مجتمعة يساعد عنب الأحراج والنباتات القريبة له على الوقاية من السكتة الدماغية الإسكيمية دون زيادة في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية النزفية. يقول د.جون هنرمان (عالم

الأنثروبولوجيا الطبية ومؤلف Heiner man's Encyclopedia of fruits, Vegatables and Herbs): إن كوباً واحداً من عصير العنبية يؤخذ مرتين في الأسبوع قد يساعد على منع السكتة الدماغية. وأنا لست مقتنعاً مثلما يبدو هو، ولكن على أية حال فهذه الثمار لذيذة الطعم، وإذا كانت تحمي بالفعل من الإصابة بالسكتة، فهذا أفضل وأحسن.

البازلاء المقشرة Scurfy pea (*Psoralea corylifolia*). تحتوي البازلاء أيضاً على الجينيشتين Genistein. وبعد ٤ سنوات من البحث الشاق تبين لي في النهاية أن البازلاء المقشرة التي تؤكل كطعام (ولها شهرة في إثارة الشهوة) في أسيا تحتوي على الجينيشتين أكثر من فول الصويا. وأنا أشكر زميلي د.بيتر كوفمان بجامعة ميتشجين في آن آربو لمساعدتي في تحديد نسبة الجينيشتين في البازلاء المقشرة.



البازلاء المقشرة

تحتوي البازلاء المقشرة على نسبة كبيرة من مركب قد يساعد على حماية جسم المرأة من التأثير الضار للإستروجينات.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). زيت هذا العشب غني بحمض الجاما–لينولينيك GLA الذي له تأثير فعال كمضاد للتجلط وخافض للضغط. أعتقد أنه قد يكون نافعاً تماماً في الوقاية من السكتة الدماغية ونوبات القلب. زيت لسان الثور غني أيضاً بحمض GLA. يمكنك شراء كلا الزيتين من مخازن الغذاء الصحي وعليك باتباع تعليمات الاستخدام المرفقة مع العبوة.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). هذا عشب آخر ثبتت فعاليته كمضاد للتجلط. في إحدى الدراسات الهندية وجد أن تناول حوالي ملعقتين صغيرتين من الزنجبيل كل يوم لمدة أسبوع يعادل التأثير المجلط للدم لـ ١٠٠ جم من الزبد. (ولكن من فضلك لا تعتقد أنك يمكنك الاستمرار في

تناول الزبد إذا كنت تستعمل الزنجبيل. فالزبد يحتوي على نسبة عالية جداً من الكوليسترول الذي يسبب السكتات الدماغية).

يمكنك أن تجرب استعمال الزنجبيل بكثرة في الأطعمة أو يمكنك عمل منقوع بارد للزنجبيل من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الجذور الطازجة المبشورة لكل كوب ماء مغلي. اترك المنقوع يبرد قبل استعماله.

السبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على حمض الفوليك. تشير العديد من الدلائل إلى أن الطرق العلاجية الغذائية قد تساعد في الوقاية من السكتات الدماغية. وأوضحت الدراسات التي أجريت في جامعة توفتس ببوسطن، وجامعة ألاباما في بيرمينجهام أن حمض الفوليك قد يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية والنوبات القلبية. ومقارنة بالأشخاص الذين يتناولون كمية محدودة من حمض الفوليك، فإن الذين يتناولونه بكمية أكبر تصل نسبة الإصابة بضيق الشريان السباتي والشريان الموصل إلى المخ بينهم إلى النصف. حمض الفوليك لا يتواجد بكثرة في النباتات، ولكن حسب معلوماتي تحتوي السبانخ، الكرنب، الهندباء، الجنجل، البقدونس، البامية، رجل الأوز على كمية كبيرة منه، لذلك كلما زاد تناولك لهذه الخضراوات في طعامك كان ذلك أفضل.

الكُرْكَم Turmeric (*Curcuma longa*). توضح العديد من الدراسات أن مركب الكركمين Curcumin الموجود في هذا العشب يساعد على الوقاية من تكون الجلطات الدموية.

يدخل الكركم كمادة فعالة في معظم خلطات توابل الكاري. يمكنك تناول أطباق الكاري بكثرة أو تأخذ كبسولات الكركم. تبيع العديد من مخازن الطعام الصحي كبسولات جيلاتينية فارغة.

السل

في أواخر ١٩٩٥م كنت أتحدث إلى أكثر من ١٠٠ من العلماء في مستشفى بولاية أوهايو. وبعدما تكلمت عن طب الأعشاب، سحبني أحد الأطباء جانباً وأخبرني بهذه القصة. منذ عقود عندما كان أصغر بكثير قابل رجلاً كان محتجزاً في إحدى المصحات بسبب مرض السل (الدرن) Tuberculosis. وكان ذلك في وقت كانت فيه المصحات منتشرة وكان الناس المصابون بالسل يرسلون إليها ليقضوا ما تبقى من عمرهم بها. وبمجرد أن يدخلوا المصحة، فإن القليل منهم يعود إلى بيته مرة ثانية.

ولكن الشخص الذي وصفه الطبيب كتبت له النجاة بطريقة ما. كان ذلك شيئاً عجيباً. الذي حدث أن هذا المريض بالسل حسب ما قال الطبيب وجد حمولة مطروحة من البصل على أرضية المصحة، وبسبب تعبه وإرهاقه من السل فقد بدأ في أكل البصل لعدة أيام. وفي خلال شهر كانت صحته جيدة بما فيه الكفاية لكي يغادر المصحة.

والآن هذه القصة تفرح وتثير طموح المتحمسين لطب النباتات. ويظهر أن البصل له في الحقيقة تأثير مضاد للبكتريا، لذلك فمن المحتمل أن استعمال الرجل للبصل قد يكون بالفعل هو السبب في شفائه.

بلاء قديم يعود من جديد

السل مرض مزمن معد، يسببه نوع من البكتريا، ويمكن أن ينتشر في الدم والغدد الليمفاوية إلا أنه يتركز عادة في الرئة. ولكي يصاب الشخص بالعدوى يجب أن يتعرض للاتصال بصورة متكررة في مكان المعيشة أو العمل بأحد الأفراد الحاملين للمرض.

إذا قضيت ٨ ساعات يومياً لمدة ٦ شهور أو ٢٤ ساعة يومياً لمدة شهرين مع أي شخص مصاب بسل نشط، فإن فرصة إصابتك بالمرض تصل إلى ٥٠٪ وليس من الغريب أن ينتشر المرض في الأماكن الفقيرة التي يزدحم فيها الناس في غياب الرعاية الطبية اللازمة.

ولحسن الحظ، فإن عائلتي الخاصة كانت تمتلك مكاناً فسيحاً للمعيشة في بنما منذ ٣٠ عاماً عندما علمنا أن خادمتنا التي تعيش فيها مصابة بالسل. وعلى الفور قامت عائلتي كلها بعمل الفحوصات اللازمة. ولحسن الحظ كانت نتائج الاختبارات كلها سلبية بالنسبة للسل.

يمثل السل أكثر أسباب الوفاة في الدول النامية، فهو يسبب ٢٦٪ من وفيات البالغين التي يمكن تجنبها، ٦,٧٪ من جميع الوفيات. وفي الولايات المتحدة أكثر الفئات المعرضة للعدوى هم العاملون في مجال الرعاية الصحية، ومرضى المستشفيات لفترة طويلة، والمساجين، وحراس السجون، والأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة، الذي يسبب مرض الإيدز.

عندما تدخل البكتريا الجسم، فإنها تبقى كامنة عموماً، وحوالي ١٠٪ فقط من حاملي العدوى يصابون بالفعل بالسل الصريح. أما المتبقون ٩٠٪ فيكونون أجساماً مضادة ضد السل دليلاً على تعرضهم للعدوى، إلا أن الأعراض لا تظهر عليهم ولا يسببون انتشار المرض.

في معظم الحالات تقضي المضادات الحيوية على المرض. لكن في السنوات الأخيرة، حيث سبب الإيدز ارتفاعاً مفاجئاً في عدد المصابين، اكتسبت البكتريا مناعة ضد أحد أو معظم المضادات الحيوية القياسية، وحالياً ظهر أن حوالي ١٪ من حالات السل الجديدة في نيويورك سيتي قد سببتها بكتريا لديها مناعة ضد أحد المضادات الحيوية، بينما حوالي ٧٪ من الحالات التي يتكرر عليها المرض لديها مناعة إلى اثنين أو أكثر من المضادات الحيوية. وهؤلاء المصابون بالسل الذين لديهم مناعة تجاه عدة أدوية لديهم فقط ٥٠٪ من فرص البقاء على قيد الحياة، ومع نفس الفرصة قبل اكتشاف المضادات الحيوية.

السل مرض خطير للغاية. إذا كانت نتائج تحاليلك إيجابية، يجب عليك بكل الطرق أن تخضع للإشراف الطبي. وإذا أوصى الطبيب بالدواء، فعليك أن تأخذه، وتأخذه كله!

الصيدلية الخضراء للسل

بالإضافة إلى العلاج الطبي هناك عدد من الأعشاب يمكن أن يساعد.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). عند مواجهة أي نوع من البكتريا بما فيها ذلك النوع الذي يسبب السل، فأنا أفضل أن آخذ الردبكية لتنشط جهازي المناعي حتى إذا كنت أستعمل المضادات الحيوية. هذا بالفعل ما فعلته تماماً سنة ١٩٩٦م عندما أصابني مرض لايم. فكنت آخذ كبسولتين (٤٥٠ مجم في الكبسولة) من الردبكية ٣ مرات يومياً، آملاً أن تنشط جهاز المناعة ليقضي على البكتريا. يمكنك أيضاً كبديل لذلك أن تجرب أن تأخذ حتى ٤٠ نقطة من الصبغة ٣ مرات يومياً (برغم أن الردبكية قد تجعلك تشعر بوخز أو تنميل في لسانك، إلا أن ذلك لا يمثل خطورة).

الفُرْسيْتيَا Forsythia (*Forsythia suspensa*). استعمل الصينيون الفرسيتيا للقضاء على البكتريا. المنقوعات المركز فعالة جداً ضد أنواع عديدة من البكتريا. واستعمل النبات إكلينيكياً في علاج السل، غالباً مع صريمة الجدي. ولمقاومة أنواع كثيرة من العدوى، فأنا أستعمل الفرسيتيا مع صريمة الجدي بنسبة ١:٢ في المنقوع أو الليمونادة الساخنة. أعرف أن هذه الطريقة ستكون جيدة في علاج السل.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). على فرض أني مصاب بالسل كنت سآخذ الثوم إلى أن أتمكن من الذهاب إلى الطبيب، ومن المحتمل بعد ذلك أيضاً. استعمل الصينيون الثوم لعلاج السل بنجاح كبير كما سمعت. إذا كنت خائفاً من أن أكون قد تعرضت للسل كنت سآخذ على الأقل

كبسولة من الثوم كل يوم وأتأكد أن نشرة المنتج تقول إن كل كبسولة تعادل جراماً واحداً من الثوم الطازج.

وفي كتابها المتع الجديد The Science and Therapeutic Application of Allium Sativum and Related Species. يقترح د.هنرينج كوخ (أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا)، ولاري لوسون (الباحث العلمي بشركة Natures's Way للأعشاب بولاية أوتاه)، أن الثوم قد يساعد المضادات الحيوية على دورها في القضاء على البكتريا. أوضحت الدراسات أن الأليسين Allicin، وهو مركب مضاد للبكتريا في الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية، مثل: كلورامفينيكول Chloramphenicol (كلوروميسثين Chloromycetin)، وستربتوميسين Streptomycin ضد بكتريا السل.

صَريمة الجَدْي Honeysuckle (*Lonicera japonica*). كانت صريمة الجدي تستعمل في الصين لعدة قرون كعلاج لمتاعب الجهاز التنفسي، بما فيها السل والالتهاب الشعبي ونزلات البرد والأنفلونزا والالتهاب الرئوي. مستخلص الزهور فعال جداً ضد العديد من البكتريا ومنها تلك التي تسبب السل. لن أتردد في أن أستعمل العشب لو كنت مريضاً بالسل. في الصيف أقوم بعمل منقوع مستعملاً حفنة من الزهور لكل كوب ماء مغلي، وأشرب حتى ٣ أكواب يومياً؛ وفي الشتاء أغلي الأغصان والأوراق الجافة لعمل مغلي مر، ويمكنني أن أغير طعمه مستعملاً الليمون أو العسل ليتحول إلى ليمونادة صريمة الجدي الدافئة.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). حيث إن عرق السوس حسب بياناتي يحتوي على ٣٣٪ من المركبات المضادة للبكتريا على أساس الوزن الجاف، لذا فليس غريباً أن الصينيين استعملوا عرق السوس لعلاج السل. وأنا عادة ما أستعمل جذور عرق السوس التي لها تأثير مضاد للفيروسات كذلك في تحلية مشروباتي العشبية عندما أصاب بالبرد، وكنت أشرب منقوع عرق السوس عندما كنت مصاباً بمرض لايم. وإذا كنت مصاباً بالسل، كنت سأضيف عرق السوس إلى أي مستحضر عشبي أستعمله.

شجرة الحُمَّى Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). هذا عشب آخر يستعمل في أسيا لعلاج السل. إذا لم تكن تعيش في أمريكا الاستوائية أو خليج سان فرانسيسكو، فسوف تعاني بعض المشاكل لتحصل على أوراق شجرة الحمى الغضة، ولكن الزيت الأساسي متوفر بالفعل في محلات بيع العلاجات العطرية. جرب إضافة نقطة أو نقطتين إلى الماء أو الشاي، فهذا يعادل الجرعة

الصينية. لا يمكنك أن تتناول أياً من الزيوت الأساسية باستثناء شجرة الحمى. لا تستعمل أكثر من نقطة أو نقطتين من الزيت حيث إنه شديد الفعالية.

البصل Onion (*Allium cepa*). للبصل تأثير مضاد للبكتريا يماثل تقريباً تأثير قريبه النباتي الثوم، لذلك لم أندهش عندما سمعت قصة الرجل الذي أقام في مصحة السل وعالج نفسه بأكل الثوم. لو كنت مصاباً بالسل، كنت سآكل الكثير من الثوم والبصل.

سن اليأس

إليكم جزءاً من رسالة تلقيتها سنة ١٩٩١م: "أنا سيدة في التاسعة والخمسين مررت بمرحلة سن اليأس Menopause، ولذا فجلدي أصبح أقل سمكاً وأصبح شعري خفيفاً كذلك. أريد أن أعرف إن كانت هناك بدائل طبيعية لعلاج الهرمونات البديل الذي لا أثق به ولا أريد تناوله. فأنا أخشى أن به الكثير من المخاطر".

هذه واحدة فقط من أكثر من ١٠ آلاف رسالة تلقيتها بعد أن ظهرت لمدة ٣ دقائق في برنامج عن العلاجات الطبيعية في الفترة الصباحية في قناة CBS. لقد تخطت المكالمات التليفونية كل حد في وزارة الزراعة الأمريكية حيث كنت أعمل بها في هذا الوقت، وندم كل الموظفين وسعاة البريد وعمال الهاتف على الثلاث دقائق من الشهرة التي حظيت بها. وبالطبع، لم أندم أنا. فقد كانت فرصة أخرى لإثارة اهتمام الناس حول الأعشاب والأدوية الطبيعية.

مسألة الهرمونات الكبرى

أنا أيضاً لدى تحفظات حول الهرمونات البديلة. على الرغم من أن الهرمون النسائي الإستروجين يقلل من سخونة الوجه وجفاف المهبل والمنغصات الأخرى لسن اليأس، لكن تظهر الكثير من الأبحاث أنه يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي (وجد الباحثون أن إضافة البروجستيرون كجزء من العلاج يقلل من سرطان الثدي). أريد أن أقتبس كلام الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، وهو يقول: "يجب أن تتجنبي الإستروجين كلية إن كنت في خطر الإصابة بسرطان

الثدي أو الجهاز التناسلي، مثل وجود تاريخ سابق لهذه الأمراض شخصي أو عائلي. إذا قررت استخدام الإستروجين، فاستخدمي جرعة صغيرة (١,٢٥ مجم يومياً كحد أقصى) ويجب عدم تناوله بدون البروجستيرون على الأقل في جزء من الدورة الشهرية". تبدو هذه نصيحة جميلة بالنسبة لي. في الواقع، ليست هذه خاصة بدكتور ويل، فالكثير من أطباء النساء يسلكون نفس المسلك.

وأنا أعرف أحد المعالجين بالطبيعة المناهض لعلاج الهرمونات يوصي بأكل الكثير من البقول والخضر بدلاً من الهرمونات لأنها تحتوي على الإستروجين النباتي Phytoestrogens الشبيه بالإستروجين. وهو يقول: "إذا جمعت كل التحذيرات ودواعي الحرص وموانع الاستخدام والأعراض الجانبية، فستصل إلى ١٠٠ أو تزيد". وصديقي هذا مندهش أن أي طبيب يمكنه أن يصف هذا العلاج. ولكن لا يزال السواد الأعظم من الأطباء يصفونه.

لماذا؟ لأن علاج الهرمونات في الأساس يقلل من هشاشة العظام وأمراض القلب أيضاً التي تشكل خطراً أكبر على كثير من النساء من سرطان الثدي. لكن في رأيي المتواضع، هناك طرق أفضل لتقليل هذه المخاطر من العلاج الهرموني. لكن يختلف معي كثير من الأطباء. هذا قرار يجب أن تأخذيه بنفسك. وأقترح أن تري الصورة برمتها -المميزات والعيوب- عن طريق طبيب أمراض النساء (لمزيد من التفاصيل، انظري "مرض القلب"؛ "هشاشة العظام").

عندما تكون هناك بدائل للأدوية الخطرة، يجب أن تعطي هذه البدائل فرصة قبل اللجوء إلى وسائل أكثر تكلفة وأخطر مع احتمال التسبب في أعراض جانبية مدمرة. وأخشى أن شركات الأدوية لا تهتم بإثبات أن البدائل الطبيعية لعلاج أعراض سن اليأس أو أي شيء آخر أكثر أماناً وفاعلية من الدواء المصنع، وذلك لأسباب اقتصادية. وأنا شخصياً أؤمن بأن البدائل الطبيعية أفضل ولست وحدي على هذا الرأي. وللأسف، فقليل من الأطباء يشاركونني فيه.

متاعب منتصف العمر

سن اليأس يعني توقف الدورة الشهرية، وتمر معظم النساء به في أواخر الأربعينيات وأوائل الخمسينيات. وأحياناً يحدث بسرعة ولكنه في الأغلب يستغرق بضع سنوات حتى تتوقف الدورة. وأثناء حدوث ذلك، يقل إنتاج الإستروجين مما يتسبب غالباً في واحد أو أكثر من المنغصات مثل القلق، الاكتئاب، حساسية زائدة للألم في الثدي، جفاف الجلد، الصداع، سخونة الوجه، عدم التحكم في البول، قلة النوم، عصبية زائدة، جفاف المهبل، عرق ليلي.

ومن هذه القائمة، تحدث سخونة الوجه أكثر من غيرها حيث تصيب ٨٥٪ من النساء في هذه المرحلة. وهي غالباً ما تحدث دون سابق إنذار، لكن تلاحظ كثير من النساء أنها تنتج عن الضغط النفسي، الإجهاد، الكحول أو بعض الأطعمة.

النبات الرائع

دعني أذكرك أني كعالم نبات لا أصف العلاج ولا أستطيع ذلك. لكني أؤمن بأنه في حدود امتيازاتي كعالم نبات أن أذكر الأبحاث عن الأساليب الغذائية والنباتية لعلاج أعراض سن اليأس والتي لن أتردد في وصفها لزوجتي أو ابنتي. لكن قبل أن أذكر أعشاباً محددة، يمكن أن تفيد دعني أذكر نقطة مهمة عن النظام الغذائي. السخونة المفاجئة والأعراض الأخرى لسن اليأس نادرة في البيئات النباتية خاصة الأقوام الذين يأكلون الكثير من البقول مثل الفول الأسود، فول مانج، فول الصويا.

لماذا؟ لأن الفول ونباتات أخرى لديها بعض النشاط المماثل للإستروجين بفضل مواد الإستروجين النباتي. وهذه المواد تشمل الأيزوفلافونات، واللجنانات، والفيتوستيرول، والسابونينات.

وبالإضافة لأداء وظائف الإستروجين في النساء اللاتي قل إنتاج الهرمون فيهن، فإن الإستروجين النباتي يقلل من احتمال حدوث السرطان المرتبط بالإستروجين مثل سرطان الثدي. أظهرت التجارب على الحيوانات أن الإستروجين النباتي فعال جداً في منع أورام الثدي.

عنصر الصويا

كنا نعتقد أن نسبة سرطان الثدي قليلة في النساء الأسيويات لأنهن يأكلن القليل من الدهون. ولكن يبدو الآن أن ذلك يرجع أيضاً لأكلهم الكثير من الفول والصويا. كيف يمكن للإستروجين النباتي أن يمنع أعراض سن اليأس، وفي نفس الوقت يمنع الأمراض التي يسببها الإستروجين؟

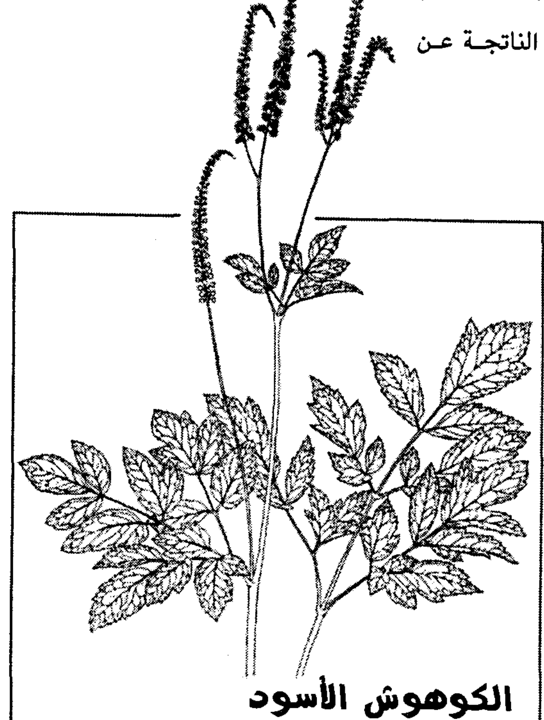
الإستروجين النباتي أضعف من الإستروجين الذي ينتجه الجسم. وقبل سن اليأس يتنافس الإستروجين النباتي مع الأقوى الموجود في الجسم، مما يقلل من تأثيره النهائي. لكن مع هبوط إنتاج الإستروجين، فإن الإستروجين النباتي يحل محله. وبأسلوب آخر، عندما يكون لدى المرأة الكثير من الإستروجين الطبيعي، فإن الإستروجين النباتي يقلل من تأثيره وعندما يكون قليلاً جداً فإنه يحل محله.

ليس لدي دليل على أن الإستروجين النباتي بجرعة معقولة يمكن أن يسبب ضرراً والكوب الواحد من فول الصويا (حوالي ٢٠٠ جم) يمد الجسم بحوالي ٣٠٠ مجم من الأيزوفلافون أهم أنواع الإستروجين النباتي. وهذه الكمية تمد الجسم بما يساوي قرصاً من البريمارين وهو الهرمون الصناعي الشائع استخدامه.

أظهرت البحوث أن النساء اللاتي يتناولن فول الصويا يعانين من السخونة أقل من غيرهن، كما أن لديهن خلايا أكثر في جدار المهبل، مما يمنع جفاف المهبل والحساسية الزائدة الموجودة في النساء بعد توقف الدورة. ليس فول الصويا هو الفول الوحيد الغني بالأيزوفلافون. معظم الفوليات والبقوليات الأخرى تحتوي على كميات معقولة. وأنا أحس أنه لا ضرر يذكر ينتج عن تناول أطعمة تحتوي على تشكيلة من البقوليات إلا إذا كان هناك حساسية لها أو كان المرء عرضة للغازات التي تسببها. (وأنا لست كذلك؛ لكن إن أردت بعض الوسائل لتقليل الغازات الناتجة عن الفول، انظر "الانتفاخ").

الصيدلية الخضراء لسن اليأس

بالإضافة إلى النظام الغذائي النباتي الغني بالإستروجين النباتي، فهناك عدد من الأعشاب الخاصة التي يمكنها أن تخفض من أعراض سن اليأس. وإليكم اختياراتي.



الكوهوش الأسود

كان هذا العشب ينمو برياً في وادي نهر أوهايو، وكان نساء الهنود الحمر يستخدمنه للمتاعب النسائية والولادة.

الكوهوش الأسود Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*). وصف هذا العشب كثيراً "للمتاعب النسائية". فهو يحتوي على مواد إستروجينية تخفض من متاعب سن اليأس خاصة السخونة المفاجئة. في أحد البحوث على ١١٠ سيدة في سن اليأس، أعطي النصف خلاصة جذر الكوهوش الأسود

وأعطي النصف الآخر تركيبة غير فعالة (دواء وهمي). بعد أسابيع، أظهر تحليل الدم نشاطاً إستروجينياً ملحوظاً في السيدات اللاتي تناولن العشب.

وفي بحث آخر، أحست النساء اللاتي توقفن عن الإنجاب بزوال جفاف المهبل سواء كانوا يتناولن الإستروجين الصناعي أو الكوهوش الأسود.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي عرق السوس على مواد إستروجينية طبيعية مثل الأيزوفلافون في الصويا وهي مادة الجليسريزين Glycrrhizin أكثر، تقلل من مستوى الإستروجين في النساء إن كان عالياً وترفعه إن كان منخفضاً جداً.

هل يمكن أن تساعد حلوى عرق السوس النساء في سن اليأس؟ محتمل لكن يجب قراءة الغلاف. معظم عرق السوس الأمريكي يحتوي على خلاصة عرق السوس مع الينسون الذي يحتوي على مادة الأنيثول Anethole وهي أقل في تأثيرها الإستروجيني في الجليسريزين. ومعظم متاجر الأغذية الصحية تقدم حلوى تحتوي على عرق السوس فقط.

عرق السوس وخلاصته مأمون الاستخدام في النساء في سن الياس، لكن الاستخدام الطويل أو بكميات أكبر يمكن أن يسبب الصداع، الإجهاد، احتفاظ الجسم بالملح والماء، فقدان البوتاسيوم، ارتفاع ضغط الدم. والجرعة اليومية المأمونة من عرق السوس النقي حوالي ٥ جم أو أقل من ربع أونصة. ومن الصعب التوقف عندما يكون الطعم بهذه اللذة، لكن يجب أن تتحكم في نفسك.

الفصفصة Alfalfa (*Medicago sativa*). الفصفصة لديها نشاط إستروجيني واضح. ويصنع مسحوق شاي لذيذ من أوراقها. إن كنت تعاني من مرض الذئبة الحمراء أو كان هناك تاريخ مرضي له في العائلة، فابتعد عنها لأن هناك أدلة على أنها تسبب حدوثها في الأشخاص الأكثر حساسية للمرض.

توت العفة Chasteberry (*Vitex agnus-castus*). أعتبر هذا العشب أنه ينظم مستوى الهرمونات النسائية، وأنه مفيد في سن اليأس خاصة.

التفاعلات الكيميائية داخل الجسم معقدة، لكن توت العفة في الأساس ينظم الدورة الشهرية، فهو يزيد من إفراز الهرمون الذي يؤدي للتبويض بينما يقلل من الهرمون الذي ينشط البويضة. وكل هذا معناه نشاط إستروجيني مفيد.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). وتعرف أيضاً باسم دانج كواي Dang-Quai. لديها سمعة قديمة كمقوٍ للمرأة. ويقسم من يؤمنون بفائدتها أنها تخفف من السخونة وجفاف المهبل والحساسية الزائدة في سن اليأس. ورغم عدم وجود سند علمي لهذا الزعم، فإن هذا العشب لديه قرون من الاستخدام الشعبي تؤيده. ولن أتردد في أن أصفه لأقاربي وأصدقائي.

النَّفَل البنفسجيّ Red clover (*Trifolium pratense*). يحتوي هذا العشب على ١-٢,٥٪ أيزوفلافون. وفي أحد الأبحاث، تناولت النساء النفل البنفسجي، الصويا، بذور الكتان، لمدة أسبوعين مما أدى إلى ارتفاع نسبة الإستروجين ثم انخفاضها عندما توقفن عن هذا الغذاء الخاص. بعض أنواع النفل ذات نشاط إستروجيني قوي لدرجة أنها تسبب إجهاض الماشية التي تتغذى عليها بكثرة. يمكن صنع مسحوق شاي لذيذ من النفل البنفسجي.

الفراولة Strawberry (*Fragaria*، أنواع متعددة)، والأطعمة الأخرى المحتوية على البورون. هناك الكثير مما يتعلق بهرمون الإستروجين أكثر من الهرمون نفسه. أظهرت أبحاث وزارة الزراعة الأمريكية أن تناول ٣ مجم من البورون Boron يومياً يضاعف من مستوى الإستروجين في الدم. لذا، أوصي النساء اللاتي توقفن عن الإنجاب أو اللائي اقتربن من هذه المرحلة أن يأكلوا أطعمة غنية بهذه المادة.

ووفقاً لمعلوماتي، فإن أكثر الأطعمة غني بالبورون وبترتيب تنازلي هي الفراولة، الخوخ، الكرنب، الطماطم، الهندباء البرية، التفاح، الجنجل، التين، بذور الخشخاش، البركولي، الكمثرى، الكريز، البنجر، المشمش، الشبت، البقدونس، بذور الكمون.

وباستخدام كل النباتات والأعشاب التي تحتوي على الإستروجين والبورون، يمكنك أن تصنع أطباقاً مفيدة من السلطة والخضراوات.

أعشاب متنوعة. تحتوي كثير من الأعشاب الأخرى على الإستروجين النباتي، التي يمكن أن تثبت فائدتها في سن اليأس مثل التفاح، عيدان الكرفس، البلح، البلسان، الشمار، الفشاغ، الهندوران، زهرة الآلام.

شحاذ العين

عندما تدرك مدى شيوع شحاذ العين Sties ستتعجب كيف تجاهله العاملون بالأعشاب إلى هذا الحد. لقد قمت بفحص أفضل ٢٠ من كتب الأعشاب لدي فلم أجد واحداً منها ذكر الشحاذ. لذلك أعتقد أنني أطرق مجالاً جديداً هنا. لقد حان الوقت ليقوم شخص بذلك خصوصاً إذا كان هناك العديد من الأعشاب الجيدة لشحاذ العين.

شحاذ العين عدوى بكتيرية (تسببها البكتريا العنقودية) لحويصلات أهداب العين. تسبب هذه العدوى ظهور نتوء مليء بالصديد داخل جفن العين أو خارجه. ينمو هذا النتوء لمدة أسبوع أو نحو ذلك ثم يتوقف نموه عادة بعد ذلك، وقد ينفجر من تلقاء نفسه عندما يندمل. لا ينبغي أن يُعصر شحاذ العين مثل البثرات، حيث إن عصره قد يسبب انتشار العدوى. بعض الأشخاص لا يصابون بشحاذ العين. وفي الأشخاص الذين يظهر فيهم، فإن الإصابة غالباً ما تتكرر.

يوصي الأطباء عادة باستعمال قطعة قماش دافئة رطبة على العين المصابة لإسراع عملية التصريف. كما أنهم كثيراً ما يصفون المضادات الحيوية أيضاً التي تهاجم البكتريا.

الصيدلية الخضراء لشحاذ العين

العشابون أيضاً لهم طريقان للعلاج؛ المضادات الحيوية العشبية بالإضافة إلى الأعشاب التي تنشط جهاز المناعة، لذلك يستطيع الجسم أن يقاوم العدوى بفعالية.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). هذه من الأعشاب المنشطة التي أفضلها. لقد كانت تستخدم على نطاق واسع لعلاج العدوى قبل أن تكتشف المضادات الحيوية، ولا عجب في ذلك فلقد ظهر جيداً من البحث أن لها تأثيراً منشطاً للمناعة.

ولكن إضافة إلى ذلك، فإن هذا العشب الذي يعرف أيضاً بـ "الزهرة المخروطية" له تأثير مقاوم للبكتريا. فمجرد ٦ مجم من المادة الفعالة (إيكيناكوسيدات Echinacosides) في الردبكية تعادل في تأثيرها كمضاد حيوي وحدة واحدة من البنسلين، وهذا ما أشار إليه د.دانيال موري (عالم الأدوية العشبية، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapeutic). الجرعة القياسية للبنسلين حوالي ١٨٠ وحدة. يمكنك أن تأخذ هذا العشب عن طريق الفم في صورة منقوع أو كبسولات بدلاً من استخدامه ككمادة (برغم أن الردبكية قد تسبب تنميلاً مؤقتاً في لسانك إلا أن ذلك لا يمثل خطورة).

شحاذ العين

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). مثل الردبكية، الختم الذهبي يعمل كمضاد حيوي ومنشط للمناعة. وفي إحدى الدراسات اتضح أن البربرين Berberine – مادة فعالة في العشب– أكثر فعالية من الكورامفينكول (كلورويستين) وهو مضاد حيوي فعال في مقاومة عدوى المكورات السبحية، النوع الذي يسب شحاذ العين.

كما ثبت أن البربرين يمثل فقط أحد المركبات الطبية في الختم الذهبي وفي أقاربه من الأعشاب الطبية: البرباريس، الخيط الذهبي، عنب أوريجون، الجذر الأصفر. يمكنك استعمال الختم الذهبي عن طريق الفم، في صورة المنقوع أو كبسولات، ولكنه قد يفيد كذلك إذا استعمل ككمادة.

البطاطس Potato (*Solanum tuberosum*). أحب دائماً أن أستشهد بالدكتور فارو تيلور (الحاصل على الدكتوراه الفخرية وأستاذ علم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا). يقول د.تيلور: "لكي تعالج شحاذ العين يمكنك أن تأخذ عدة شرائح طازجة من داخل درنة بطاطس. ثم تضع هذه الشرائح في قطعة قماش نظيفة لتستعملها على مكان شحاذ العين. استبدل واحدة أو اثنتين من الشرائح بشرائح جديدة... لقد كانت فعالة بشكل مدهش. لقد تقلص الورم في خلال ساعتين، وتحسن شحاذ العين كثيراً. ومع قرب المساء كان قد اختفى تقريباً".

إذا كان ذلك جيداً للدكتور تيلور بما فيه الكفاية، فإنه كذلك بالنسبة لي.

الزعتر Thyme (*Thymus vulgaris*). لو أصابني شحاذ العين، أعتقد أنني سوف أستعمل بالإضافة إلى الردبكية والختم الذهبي منقوعاً مركزاً من الزعتر مباشرة على مكان شحاذ العين عن طريق كمادة أو قطعة من القطن.

يحتوي الزعتر على كمية كبيرة من الثيمول Thymol –مطهر فعال– بالإضافة إلى العشرات من المركبات المطهرة الأخرى.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). البابونج له زهور لها شكل العين، تشبه اللؤلؤية الصغيرة، لذلك ليس غريباً أن العشابين التقليديين أشاروا إلى استعمال البابونج في حمامات العين علاجاً للشحاذ. اعتاد العشابون القدامى على الاعتماد –في علاجهم الأمراض– على المشابهة الظاهرية للنباتات لأجزاء جسم الإنسان. ولكن العشابين العلميين المعاصرين وجدوا أن البابونج يعالج شحاذ العين حقيقة. ويشير رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine) باستعمال كمادات دافئة من منقوع البابونج.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). يبدو أن المعالجين بالطبيعة يوصون بالثوم لأي عدوى تقريباً وعليّ أن أوافقهم في ذلك؛ لأن الثوم مضاد حيوي فعال.

الفواكه والخضراوات. يقترح المعالجون بالطبيعة تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات لمقاومة العدوى. حيث إنها غنية بالفيتامينات وخصوصاً البيتا كاروتين Beta-Carotene (الذي يكون فيتامين "أ")، فيتامين "جـ"، فيتامين "هـ". يمكنك أيضاً أن تأخذ الفيتامينات المتعددة كمكمل غذائي إذا لم تكن جاهزاً. أوضحت إحدى الدراسات على كبار السن أن تناول الفيتامينات المتعددة يومياً يحسن كثيراً من وظائف المناعة.

الشرى

منذ عدة أعوام، أصيب ابني جون بنوع من الحساسية (الشرى) Hives. لقد كان يحفر في الحديقة ولذلك ربما يكون قد أصيب بالشرى نتيجة لحساسية لواحد أو أكثر من فئات النباتات في حديقتي. أو ربما يكون مصاباً بنوع من الحساسية من أحد الحيوانات التي تنتشر حولنا مثل القطط، أو الدجاج، أو الماعز، أو الحصان، أو الأرانب، أو ربما من حيوانات أخرى مثل الراكون أو الغزال أو الثعالب وغيرها.

لقد عذب الشرى ابني جون لمدة عام يختفي ثم يظهر، ولكن عندما بدأ يتخطى سنوات المراهقة، اختفى ولم يعد.

لم نبحث عن أسباب الشرى الذي أصاب ابني. لم يكن حساسية من النوع الشديد الذي يجعلنا نلجأ لأخصائي جلدية غالي الثمن. لقد كان محتملاً. فيما عدا أنواع قليلة من الحساسية، فإنه من الصعب غالباً تحديد السبب في حدوثها.

بمجرد ظهور أعراض الشرى، كنا نعطي جون بعضاً من دواء دايفينهيدرامين (بينادريل)، وهو دواء مضاد للهستامين على الرف ذو أصل مصنع، بدلاً من مضادات الهستامين الطبيعية من الأعشاب. اليوم، أنا ألجأ لطريق الأعشاب ولكن عندما أصيب جون بالشرى لم أكن قد تحولت بالكامل إلى الطب الطبيعي.

كيف يحدث الشرى

الشرى عبارة عن دوائر جلدية حمراء وبيضاء المركز. طبياً، تسمى أرتكاريا، أو هرش القراص، والاسم أتى من الواقع الذي يحدث عندما يشك نبات القراص أحداً فيحدث له ذلك.

الشرى هو تفاعل للهستامين وهي مادة تفرز بواسطة خلايا معينة هي الخلايا البدينة Mast-cell المنتشرة خلال الجسم. إن كميات صغيرة من الهستامين Histamine تحقن في جسمك عندما تلتصق بالشعيرات الدقيقة التي تغطي نبات القراص الشائك.

إن الهستامين الذي يفرزه الجسم يلعب دوراً في ظهور أعراض نوع من الحساسية يسمى حمى القش وتشمل العطس والرشح والعيون الدامعة. وهذا ما يجعل مضادات الهستامين، وهي مواد تعارض التأثير الطبيعي للهستامين، يمكنها المساعدة في علاج العديد من أعراض الحساسية ومنها الشرى.

حوالي ١٥-٢٠٪ من الأمريكيين قد جربوا الحساسية في فترة ما من حياتهم، غالباً في سن الشباب.

أي شيء تقريباً يسبب تفاعلات الحساسية، يمكن أن يسبب الشرى مثل بعض أنواع الأطعمة والأسبرين والعديد من الأدوية الأخرى. وأحياناً أشياء غير متوقعة تسبب الشرى؛ حوالي ٣٪ من الناس الذين يستعملون كريماً للوقاية من أشعة الشمس أصيبوا بالحساسية، وهذا مثال فقط. ولكن في معظم الحالات فإن أسباب الشرى تظل غامضة.

الصيدلية الخضراء للشرى

مضادات الهستامين والوصفات الطبية هي العلاج الطبي التقليدي للشرى. هناك أيضاً عدد من الأعشاب التي يمكنها المساعدة.

حشيشة الجوهرة Jewelweed (*Impatiens capensis*). إنها واحدة من الأعشاب المفضلة لدي لعلاج الشرى. تحتوي على مركب يسمى لوسون Lawsone ذي تأثير مدهش.

لقد سمعت عن تأثير لوسون المضاد للشرى عام ١٩٩٥م في نزهة ربيعية سنوية وسط الزهور البرية في الغلطيرة المسطحة، فرجينيا. إن صديقي القديم ومتخصص الأعشاب جيم تروي أمسك بيدي الاثنتين وجعلهما تطبقان على نبات القراص. لقد كان معي زجاجة تحتوي على محلول لوسون أعطانيها روبرت روزين، دكتوراه في الصيدلة، وكيميائي في جامعة روتجرز في نيوبرنسفيك، نيوجيرسي. لقد دلكت يدي اليمنى بالمحلول الذي أتى بنتيجة فورية وخفف من الهرش في يدي

اليسرى أيضاً. هذه التجربة الصغيرة أكدت لي أن أي نبات يحتوي على مركب لوسون مثل حشيشة الجوهرة يعتبر علاجاً جيداً للشرى.

في الواقع، العديد من المشاركين في هذه النزهة جربوا أوراق حشيشة الجوهرة على الحساسية الناتجة من عشب القراص وأتت بنتائج جيدة. وحتى تظهر عقاقير أفضل، فإنني أنصح من قلبي باستعمال حشيشة الجوهرة لعلاج الشرى الناتج من القراص الشائك ومن غيره.

لم أعرف أبداً إذا كان الاستخدام الموضعي لحشيشة الجوهرة كان سيساعد ابني في علاجه من الشرى أم لا. ولكن يمكنك أن تتوقع أنني سأجربه على نفسي إذا أصبت بنفس المشكلة.

إذا أحببت تجربة هذا العلاج، يجب عليك أن تجد طريقاً للحشيشة اليانعة النضرة والتي تعتبر إلى حد ما منتشرة خلال الريف. وإذا لم تكن متأكداً من شكلها، يجب أن تجد أحد الأشخاص في منطقتك ليريك النبات مثل أخصائي أعشاب محلي أو مندوب لوزارة الزراعة.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). نعم، لقد تكلمت عن هذا النبات الذي يؤدي إلى ظهور نفطة جلدية إذا انغرست شعيراته في جسمك وأطلقت ما بها من هستامين بداخلك. الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، يقترح استخدام مستخلص مثلج من أوراق القراص الجافة لعلاج الشرى والحساسية. ربما يكون هذا غير منطقي، ولكن يبدو أن النبات لا يحتوي على كمية كافية من الهستامين يمكنها أن تسبب مشكلة إذا تناولناها بالفم. ويبدو أنه يحتوي على مواد تساعد في علاج الحساسية.

تباع كبسولات من نبات القراص الشائك في محلات بيع الأغذية الصحية. يقترح د. ويل تناول من واحدة إلى اثنتين كل ٢-٤ ساعات، عند الحاجة.

ينمو عندي نبات القراص الشائك بشكل مزعج في الخلف عند مخزن الحبوب، ولذلك فإنني أؤثر أن أستهلك مشروباً مصنوعاً من الأوراق أو أطبخها. سوف تحتاج لارتداء قفازات عندما تجمع النبات، ولكن الشعيرات الشائكة تفقد صلابتها عند طهي النبات كما أن النبات المطهو يعد لذيذاً. هذا النبات منتشر إلى حد ما في الريف، ولذلك أعتقد أنك ستجد العشب الطازج.

هناك دراسات حديثة ترى أن الجذور ربما تكون أكثر فائدة من الأوراق. الكبسولات المصنوعة من الجذور غير متاحة حتى الآن، ولكن إذا أمكنك الحصول على العشب الطازج، فحاول تعليق بعض الجذور لتجف، ثم اصنع مشروباً من بعض الجذور المسحوقة الجافة.

مضادات الهستامين الطبيعية. ما لا يقوله الأطباء -لأنهم لا يعرفون بصفة عامة- هو أن العديد من النباتات تحتوي على مركبات مضادة للهستامين Antihistamines.

من النباتات التي أتذكرها الآن: البابونج، ونبات عطر النعناع البري اللذان يحتويان على ٧ مركبات مضادة للهستامين على الأقل، ونبات الفيجن الذي يحتوي على ستة. وإذا ذكرنا النباتات التي تحتوي على ٥ مركبات هناك الريحان، الردبكية، الشمار، التين، الجنكة، الجريب فروت، زهرة الآلام، الطرخشقون، الشاي، الزعتر، الألفية.

بعض خبراء الأعشاب يحذرون من أن البابونج يمكنه أن يسبب تفاعلات الهستامين للحساسية. ربما يكون الأمر كذلك في بعض الناس شديدي الحساسية ولكن هناك مركبات مضادة للهستامين في هذا العشب منها: إبيجينين، أيسورامينتين، كامبفيرول ولوتولين، كيسرتين، وروتين وأمبيليفرون. هذه المجموعة من المركبات سبب قوي لإعطاء هذا العشب فرصة التجربة. إذا لم يساعدك، أو ازدادت الحالة عندك، ببساطة لا تكمل استعماله.

وبسبب التنوع الشديد في المركبات المضادة للهستامين، فإن الكمبيوتر الموجود عندي يقترح عمل مشروب من خليط من الأعشاب المضادة للهستامين وتشمل الريحان والبابونج والشمار وعطر النعناع والطرخشقون والشاي (فقط لتوضيح ما قد يحدث من لبس هنا، فإنني أتكلم عن عمل مشروب باستخدام طرق تحضير الشاي واستخدامه كمشروب عادي).

إنني أقترح صب القليل من الأكواب من هذا المشروب المصنوع من خليط الأعشاب داخل حوض استحمامك، أو غطس قطعة قماش نظيفة داخل الحوض واستخدمها مثل الكمادات. يمكنك شرب هذا المحلول لأن مضادات الهستامين سوف تعمل داخل الجسم كما تعمل خارجه.

إذا ساعدك هذا المشروب، فاحترمه واستخدمه. إذا لم يساعد، فالفظه. كل هذه الأعشاب آمنة بصفة عامة.

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*). واحدة من الدراسات العلمية بينت أن البقدونس يقلل من إفراز الهستامين إذا كنت تعاني من الحساسية. حاول شرب بعض من عصير البقدونس وأضف إليه بعض العصائر النباتية الأخرى، مثل الجزر أو الطماطم لتجعله مقبولاً.

القطيفة Amaranth (*Amaranthus*، أنواع متعددة). إن مشروباً مصنوعاً من بذور نبات القطيفة يعتبر علاجاً جيداً للشرى والإكزيما والصدفية حسب رأي خبير علم الحشرات الطبي العالمي جون هينرمان، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف كتاب Heinerman's Encyclopedia of Fruits,

Vegetables and Herbs والعديد من الكتب الأخرى المرتبطة بالعلاج باستخدام الغذاء والأعشاب. لعمل هذا المشروب، أضف ملعقتين صغيرتين من بذور النبات إلى ٣ أكواب ماء مغلي واتركه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. إذا كنت أريد علاج حساسية خاصة بي، فإنني سوف أضيف حشيشة الجوهرة أيضاً.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). عندما أصيب خبير الأعشاب الكندي تيري ويلارد رئيس الجمعية الكندية للعاملين في حقل العلاج بالأعشاب ومؤلف كتاب Textbook of Modern Herbology بالشرى كنتيجة للحساسية من الطعام، نقع نصف رطل من الزنجبيل في جالون من الماء في إناء كبير لمدة ٥ دقائق وأضاف الناتج إلى حمام ساخن. وبعد أن نقع نفسه في هذا الحمام لبرهة، تناول مشروباً من شاي البابونج (ملعقة صغيرة واحدة في كوب واحد ماء مغلي). وقد قال: "إنه فعال في كل وقت".

زيوت أساسية متنوعة. المعالجون بالأعشاب العطرية يقترحون استخدام زيت البابونج لعلاج الشرى وأنا معهم في ذلك: ضع نقطة أو اثنتين مباشرة على المنطقة المصابة ودلكها. وبمناسبة الكلام عن الزيوت الضرورية، فإن زيوت الكراوية والقرنفل والترنجان (يسمى مليسا أيضاً) تحتوي على مواد مضادة للهستامين حسب رأي المتخصص في صيدلية المنتجات الطبيعية ألبرت لونج، دكتوراه في الصيدلة. فإن خلط نقاط قليلة من كل من هذه الزيوت في حوالي أونصتين من الزيت النباتي سوف تؤدي إلى وجود مرهم ملطف ربما يساعد في تخفيف الهرش. فقط تذكر ألا تتناول الزيوت الأساسية؛ لأن حتى الكميات البسيطة ربما تكون سامة.

أعشاب متنوعة. بعض خبراء الأعشاب يقترحون شرب شاي الناردين لتخفيف الشرى الذي يحدث بسبب القلق العصبي أو التوتر لأن الناردين مهدئ طبيعي جيد. والبعض الآخر يقترح استخدام جل الصبار لتلطيف الشرى.

بالنسبة للشرى ذي الحكة الشديدة، جرب وضع حفنة من الشوفان في حمام دافئ. إنه ذو تأثير مدهش.

إذا استخدم نعناع الحبوب أو النعناع الفلفلي كمشروب أو غسول، فربما يساعد في علاج الشرى. إن المنثول Menthol وهو أحد مكونات النعناع له تأثير مضاد للحكة والهرش.

الشلل الرعاش

في عام ١٩٩١م، ظهرت لمدة ٣ دقائق في البرنامج الصباحي لشبكة CBS مع بولا زان، واسمه Meals That Heal، وهو قائم على موضوعي المفضل وهو استخدام الطعام كدواء. وذكرت أن الفول له القدرة على علاج أمراض مختلفة مثل مرض الشلل الرعاش Parkinson's Disease. وبعدها بوقت قصير، تلقيت هذا الخطاب من امرأة شابة: "أرجوك، أرسل لي أي بحث يتعلق بالشلل الرعاش. فأنا أنظم جماعة تسمى (مرضى الشلل الرعاش الأصغر سناً)، حيث يتزايد عدد المصابين في أوائل الثلاثينات. وأنا في الثالثة والأربعين وأصبت في سن السادسة والثلاثين. أرجوك، أرسل أي معلومات جديدة قد تفيدنا".

فأرسلت لها معلومات عن اختياري الأول لعلاج الشلل الرعاش، وهو الفول. لكن قبل الخوض في تفاصيل الأنواع اللذيذة المختلفة من الفول، أريد أن أقول شيئاً عن مرض الشلل الرعاش.

هو في الحقيقة مجموعة من الاضطرابات العصبية تتميز بالرعشة والاهتزاز، وبطء الحركة، وعدم القدرة على التحكم في العضلات مع التصلب. ويعاني منه ٤٥٠ ألف أمريكي، معظمهم فوق سن ٦٠، بمعدل ١ من كل ٢٠٠ من كبار السن. وهناك ٥٠ ألف حالة جديدة تشخص كل سنة. والرجال معرضون له أكثر من النساء.

والشلل الرعاش مرض خطير يحتاج لرعاية طبية.

الصيدلية الخضراء للشلل الرعاش

بالإضافة إلى اتباع تعليمات الطبيب، هناك عدة أعشاب يمكن تجربتها. لكن إن كنت تحت إشراف طبيب، يجب استشارته أولاً قبل استخدام أي علاجات طبيعية. هاكم بعض الاختيارات.

🌿🌿🌿 **الباقِلاّء Fava bean** (*Vicia faba*). هو واحد من أفضل المصادر الطبيعية لمادة إل-دوبا L-dopa، وهيَ المادة التي يتكون عنها الدوبامين Dopamine في المخ. في حالة الشلل الرعاش، يحدث خلل في التوازن بين الدوبامين والأسيتايل كولين Acetylcholine نتيجة تلف الخلايا التي تنتج الدوبامين. إن قل إنتاج الدوبامين، فمادة إل-دوبا قد تفيد. لذا، فهي علاج أساسي للشلل الرعاش. مشكلة هذه المادة هي غلو ثمن الأدوية التي تحتويها، ولا يحتمل ثمنها معظم مرضى الشلل الرعاش. لكن الباقلاء رخيصة، ووفقاً لحساباتي، فإن ١٦ أونصة من الباقلاء تنتج كمية من إل-دوبا

تكفي للتأثير على المرض. وفي المتجر الذي أشتري منه، ثمن ١٦ أونصة من الباقلاء ١,١٥ دولار. حاول أن تجد دواء إل-دوبا بسعر قريب من هذا.

ومن المثير للاهتمام، أن نبتة الباقلاء ثبت أخيراً أنها تحتوي على ١٠ أضعاف إل-دوبا مقارنة بالفول غير النابت. وهذا يقلل ثمن الجرعة المناسبة لأكثر من ١٠ سنتات، ثمن حفنة نبتة الباقلاء. رغم أني ناقشت إمكانية الباقلاء مع عشرات الناس خلال الخمس سنين الأخيرة، إلا أنه لم يأخذ أحد هذا العلاج مأخذ الجد.

إن أردت إضافة الباقلاء لطعامك، فمن المهم أن يكون طبيبك على علم بما تفعله. (يمكن أن يكون مفيداً أن تأخذ له نسخة من الكتاب). معظم حالات الشلل الرعاش تبدأ ببطء وبأعراض بسيطة، لذا لا يصف الأطباء إل-دوبا حتى يتطور المرض أكثر. وأعتقد أن أكل الكثير من الباقلاء في هذه المرحلة المبكرة سيفيد حقاً. إن كنت بدأت في أخذ إل-دوبا، أنصحك ألا تتناول الباقلاء إلا إذا تناقشت مع طبيبك أولاً.

وتحتوي الباقلاء (وبعض البقول الأخرى) على الكولين Choline، الليسيثين Lecithin بالإضافة إلى إل-دوبا L-dopa. بعض الأبحاث تشير إلى أن هذه المواد لها فاعلية في منع هذا المرض أو القضاء على بعض أعراضه.

والباقلاء غنية أيضاً بالألياف التي تمنع الإمساك، وهي مشكلة شائعة مع الشلل الرعاش. لكن، كما ذكرت، للحصول على جرعة كافية من إل-دوبا، يجب أكل رطل من الباقلاء (أو أونصتين من نبتة الباقلاء).

إذا قررت استخدام الباقلاء، فعليك التعامل مع المشكلة الشهيرة: الغازات.

كثير من الناس تزداد قدرة أمعائهم على التعامل مع الباقلاء كلما ازداد مقدار ما يتناولونه منها. وعند استعدادي للبرنامج لقناة CBS أكلت ١٦ أونصة من الباقلاء المعلبة على الغداء، وبعدها بساعتين بدأت الأعراض الجانبية المتوقعة. في اليوم التالي، أكلت علبة أخرى، ومرة أخرى، أصبت بالغازات، لكن بعد ٤ ساعات. ومع العلبة الثالثة في اليوم الثالث، تأقلمت أمعائي ولم تمثل الغازات مشكلة.

لذا، هناك أمل يا آكلي الباقلاء. وإن لم تتأقلم أمعاؤك، جرب دواء البينو Beano، وهو دواء يقلل الغازات الناتجة عن الباقلاء، ولا يحتاج لاستشارة طبيب، وهو متوفر في معظم الصيدليات. فقط اتبع تعليمات الغلاف.

الفول المُخْمَلِيّ Velvet bean (*Mucuna*، أنواع متعددة). وهو مثل الباقلاء، يحتوي على كميات كبيرة من إل-دوبا L-dopa، حوالي ٥٠ ألف وحدة في المليون. لكن تم استخدامه فعلاً في تجارب لعلاج الشلل الرعاش على عكس الباقلاء.

وقام بالبحث على الفول المخملي باحثو كلية طب جامعة إلينوي في سبرنجفيلد بقيادة د.مانيام. واستخدموا مادة HP-0 المحضرة من الجزء الداخلي للفول المخملي. وتم ضبطها بحيث يحتوي كل جرام منها على ٣٣,٣٣ مجم من إل-دوبا.

واستنتجوا أن هذه المادة فعالة. ولسوء الحظ، فهذه المادة تجريبية مبدئية وليست متوفرة على حد علمي. لكن الفول المخملي الخام متوفر، وهو غني بالألياف مثل الباقلاء.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). قلل زيت الأخدرية EPO من الرعشة في هذا المرض في ٥٥٪ من الذين تناولوا ملعقتين صغيرتين منه يومياً لمدة عدة أشهر. وهو يحتوي على القليل من الحمض الأميني التربتوفان الذي يزيد من فاعلية إل-دوبا. (تحتوي البذور المصحونة على كمية أكبر).

يقترح د.ملفن ورباخ، أستاذ مساعد الأمراض النفسية في كلية طب جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس ومؤلف Nutritional Influences on Illness، أخذ ٢ جم من التربتوفان ٣ مرات يومياً مع إل-دوبا لعلاج الشلل الرعاش. ولسوء الحظ، لن تستطيع الحصول على التربتوفان الدوائي بعد أن منعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تداوله بعد أن ظهر أن إحدى المزارع كانت ملوثة. لكن يمكن الحصول عليه من بذور الأخدرية، وتحتاج إلى ربع أونصة من البذور لتمدك بـ ٢ جم من التربتوفان.

وعلى حد علمي، فالقليل يجدي، وأظن أن ملعقتين صغيرتين من زيت الأخدرية يومياً ووضع البذور في مخبوزاتك قد يفيد.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). تستخدم غالباً في علاج الجلطة ومرض ألزهايمر، لكني أعتقد أنه مفيد أيضاً في الشلل الرعاش لأنه يحسن سريان الدم في المخ، فيزيد تكوين إل-دوبا L-dopa حيث تزيد الحاجة له. أقترح أن تجرب ٣ كبسولات يومياً تحتوي الواحدة على ٣٠٠-٥٠٠ مجم من الجنكة المعايرة مع الفلافونويدات Flavonoids بتركيز ٢٥٪ بنسبة ٥٠:١. (هذه المعلومات ستكون على الغلاف)، فقط احذر من أن أكثر من ٢٤٠ مجم يومياً قد يصيب بالإسهال والإثارة والقلق. إن حدث أي من هذه الأعراض، جرب جرعة أقل.

زهرة الآلام Passionflower (*Passiflora incarnata*). اثنان من العشابين الذين أحترمهم ديفيد هوفمان مؤلف The Herbal Handbook، مايكل تييرا ينصحان بزهرة الآلام لعلاج الشلل الرعاش. والكثيرون غيرهم أيضاً حيث تحتوي على مادتين مضادتين للشلل الرعاش: هارمين Harmine، هارمالين Harmaline. والجرعة هي ١٠-٣٠ نقطة ٣ مرات يومياً من الصبغة المحضرة التي تحتوي على ٠,٧٪ من الفلافونويدات Flavonoids. (ستجد هذه المعلومات على الغلاف).



زهرة الآلام

يستخدم بشكل أوسع في أوروبا أكثر من موطنه أمريكا في مكافحة الشلل الرعاش.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). من الغرائب أن المدخنين أقل عرضة للشلل الرعاش.

لماذا؟ يبدو أن النيكوتين يزيد من إفراز الدوبامين في المخ. وفي نفس الوقت، فإن إنزيم MAO يقلل الدوبامين، لذا فإنه من المنطقي أن المواد التي تعطل MAO تزيد من الدوبامين وتقلل من الشلل الرعاش، مثل النيكوتين.

المواد المضادة لإنزيم MAO مجموعة كبيرة من مضادات الاكتئاب، وعشبة القديس يوحنا من هذه المواد. جرب العشبة معايرة ٠,١٪ هيبريسين Hypericin، وخذ ٢٠-٣٠ نقطة ٣ مرات يومياً. تذكر أن مضادات MAO النباتية والدوائية إذا أخذت تتفاعل مع بعض الأدوية والأطعمة. يجب أن تتجنب الكحوليات والأطعمة المدخنة أو المخللة وأدوية البرد أو حمى القش، والأمفيتامين، المنومات، التربتوفان، التيروسين. لا تأخذي عشبة القديس يوحنا إن كنتِ حاملاً، وتجنب التعرض الشديد للشمس أثناء الاستعمال حيث إنه يزيد حساسية الجلد للشمس.

الشيخوخة

بينما أكتب هذه السطور، أخطو إلى النصف الثاني من ستينات عمري، وأعترف أن الشيخوخة Aging ترعبني. لقد تابعت منزعجاً جدتي التي بلغت ١٠١ عام وهي ترقد عاجزة عن الحركة في آخر حقبة من حياتها. وتعرضت لنفس المأساة ثانية مع والدتي التي بلغت ٩٨ عاماً. لا أريد أن أقضي آخر ١٠ سنوات من حياتي طريح الفراش.

عوامل تؤثر في العمر

إن كوني مختصاً في الأعشاب جعلني أهتم بشكل خاص بتلك التي تلعب دوراً في تقليص أعراض الشيخوخة. ولكن علي أن أعترف بأن تغيير نمط الحياة يلعب دوراً أهم مما تلعبه الأعشاب -وأهم حتى من المكملات الهرمونية- في مساعدتك في الاحتفاظ بشبابك. لذا فقبل مناقشتي للأعشاب علي أن أكون محدداً للغاية فيما يتعلق بتغييرات نمط الحياة، إذ يجب أن تشكل الأساس لأي علاج عشبي مضاد للشيخوخة قد تقرر استخدامه.

لأنني لست طبيباً، فأنا لا أكتب وصفات طبية، ولكنني لا أتردد في أن أقدم بعض النصائح لابنتي البالغة من العمر ٣٠ عاماً لكي تحتفظ بشبابها أطول فترة ممكنة. وهي نصائح تفيد أي رجل أو امرأة في أية سن حال إرادتهم وقف تقدم عقارب الزمن.

اشرب كوبين من شاي الأعشاب المضادة للأكسدة يومياً. مضادات الأكسدة عبارة عن مواد كيميائية لها القدرة على معادلة أثر الشوارد الحرة، تلك الجزيئات الأكسجينية طبيعية المنشأ، والتي تتلف الجسد وتلعب دوراً كبيراً في عملية الشيخوخة. تحتوي أغلب الفواكه والخضراوات على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة وكذلك العديد من الأعشاب. فإذا كنت من مسرفي شرب القهوة، يمكنك أن تضع في اعتبارك استبدال كوبين منها يومياً بمشروب عشبي. تشير أبحاث جيدة إلى احتواء كل من عطر النعناع، إكليل الجبل، بلسم النحل، الترنجان (يعرف أيضاً بالمليسا)، النعناع، المريمية، النعناع السنبلي، صعتر البر، الزعتر، على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة.

تناول طبق سلطة كبيراً مرة واحدة يومياً على الأقل. يمكنك استخدام خضراوات برية -مثل الرجلة، إذا أمكنك الحصول عليها- أو أي من الخضراوات شائعة الاستخدام مثل السبانخ والهندباء البرية. الأوراق الخضراء مليئة بمضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان

وغيرها من أمراض الضمور التي تحدث في العادة مع التقدم في العمر. وعادة كلما ازدادت الورقة اخضراراً، ازدادت محتوياتها من مضادات الأكسدة، لذا لا تتردد في التهام الأوراق الخضراء غامقة اللون.

تناول ثمرة أو اثنتين من الجوز البرازيلي يومياً. تحتوي ثمرة الجوز البرازيلي متوسطة الحجم على كمية من مضاد التأكسد السيلينيوم أكبر من تلك التي يوصى بها يومياً، وهي ٧٠ ميكروجراماً.

تناول حفنة من بذور عباد الشمس يومياً، بالإضافة إلى بعض المكسرات. من بين المكسرات والبذور، تعد بذور عباد الشمس أحد أفضل مصادر فيتامين "هـ" كما أنها رخيصة السعر.

بَيْد أنه ثمة تحذير هنا: إذا كنت تتبع حمية غذائية لتقليل الوزن، فلا تأكل أكثر من أونصة من المكسرات يومياً، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الدهن.

تناول على الأقل عنقوداً من البركولي، جزرة، عود كرفس يومياً. كلها تحتوي على قدر كبير من الألياف. البركولي والجزر يحتويان على كميات كبيرة من البيتا كاروتين Beta-Carotene، وهو مضاد أكسدة قوي حوله الجسم إلى فيتامين "أ". الكرفس غني بالأبيجينين، وهي مادة كيميائية موسعة للشرايين وتقي من ارتفاع ضغط الدم.

اشرب عصير الفواكه يومياً. اختر أي فاكهة تعجبك -تفاح أو برتقال أو موز أو جريب فروت أو بطيخ أو كريز- واضربها في الخلاط. لا تستخدم عَصَّارة إذ إنها تنتزع العُصَارة فقط عن الألياف. اترك الألياف كما هي فهي تفيد الجهاز الهضمي. وإذا أحببت، يمكنك إضافة زبادي خالي الدسم أو بعض القرفة. أو اصنع مشروبي الذي أسميه "حارب من أجل خمسة" بخلط تفاحة مقطعة، جزرتين مقطعتين، ليمونة مقطعة، ثمرة جريب فروت مقطعة ببعض الماء وقليل من الستيفيا (الستيفيا تجدها متوفرة في كثير من متاجر الطعام الصحي. يمكنك فتح كيس شاي واستخدام ذرة من العشب كبديل للسكر الصناعي).

استبدل حصة يومية من اللحم بطبق نباتي. الجواكامول هو أحد أطباقي المفضلة؛ الأفوكادو المهروس. يمكنك إضافة البصل، الفلفل الحارق، الثوم، عصير الليمون، وتزيين الطبق بقطع المكسرات مثل البندق، أو الماكاداميا، أو الفستق، أو شجر البلاذر، أو الفول السوداني، أو الجوز البرازيلي. كل هذه المكسرات غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة وبزيوت نافعة مفيدة للقلب إلى جانب أشياء أخرى (يجب على من يعاني السمنة تجنب المكسرات، إذ إنها عالية السعرات الحرارية).

استخدم زيت الزيتون. زيت الذرة والزيوت النباتية الأخرى عبارة عن زيوت عديدة اللاتشبع. زيت الزيتون زيت أحادي اللاتشبع. هناك تفسير شديد التعقيد لكيفية عمل تلك الزيوت وما بينها من فوارق. ولكن كل ما يلزمك معرفته هو أن الزيوت أحادية اللاتشبع أفضل بكثير من الزيوت عديدة اللاتشبع، لذا استبدل الثانية بزيت الزيتون.

تناول أنواع الفاكهة والخضراوات المتعددة. وأيضاً الأعشاب والبقوليات والمكسرات والتوابل. تلك هي الأطعمة التي اعتاد أسلافنا تناولها قبل اختراع البرجر والمقانق والفطائر والمثلجات وكل الأطعمة الاصطناعية التي نتناولها حالياً. لقد كان طعامهم أعلى من حيث القيمة الغذائية من طعامنا.

زاول المشي يومياً. إذا سمح الطقس، فغادر المنزل أو امش حثيثاً لمدة نصف ساعة، واحذر أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية). حاول الاسترخاء والإحساس بالطبيعة، وعود نفسك الشعور وكأنك جزء مما هو حولك وانسجم معه.

كما أوصي بتجنب الآتي:

لا تدخن. وهو أمر لا يحتاج إلى شرح.

لا تشرب الكحول. امنح كبدك فرصة لالتقاط أنفاسه. يكفي ما يتعرض له الكبد من ملوثات وأدوية طبية وغيرها. امنح كبدك أسابيع قليلة كل عام تمتنع فيها عن تناول أي عقار طبي (عدا تلك التي يراها الطبيب ضرورية للغاية). إن كبدك يعمل جاهداً لإزالة الأدوية والملوثات البيئية خارج جسدك. لا تزد من إرهاقه وسوف يقدر لك كبدك هذا.

تجنب حمامات الشمس. عادة ينالك من الشمس ما يكفي لإنتاج كميات مناسبة من فيتامين "د" أثناء أنشطتك الاعتيادية خارج المنزل، لذا فلا داعي للمزيد من التعرض للشمس.

لا تأخذ الحياة أو الموت بجدية أكثر مما ينبغي. فقد يعجل ذلك بالشيخوخة بل قد يقتلك أيضاً.

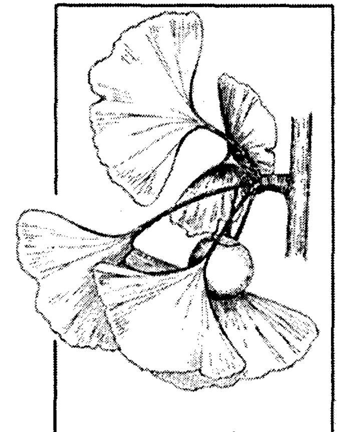
لا تلتزم بطعام واحد. ليست بالفكرة الجيدة أن يعتمد طعامك على نوعين من الأطعمة حتى لو كانت فاكهة أو خضراوات. غير طعامك ومصادره وطرق إعداده وحتى الشركة التي تشتريه منها.

لا تسمح لمهووسي الصناعة بالانتصار على أنصار البيئة. إذا فعلت، فسوف ندفع جميعاً الثمن.

الصيدلية الخضراء للشيخوخة

أعتقد أن كل تلك التغييرات في نمط الحياة، أعظم أهمية من الأعشاب، بَيْد أن ثمة أعشاباً لتعرفها تساعد في كبح جماح الشيخوخة.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). أعظمها شهرة من حيث القدرة على تثبيط العلل العصبية بأثر الشيخوخة. وهناك بحث أوروبي جيد يظهر قدرتها على دعم تدفق الدم إلى المخ. وتشير بعض الدراسات إلى قدرتها على تحسين درجة الانتباه والاندماج الاجتماعي والتفكير والمزاج والذاكرة لدى مرضى ألزهايمر وغيره من أشكال العته. في أوروبا يتناولها بعض المسنين بشكل منتظم للاحتفاظ بقواهم الذهنية.



الجِنْكَة

للأغراض الطبية، يتم استخراج خلاصة قياسية (عيارية) من أوراق شجر الجنكة.

إن قدرتها على دعم تدفق الدم إلى المخ تفيد كبار السن، إذ تدعم الانتباه والذاكرة والقدرة على التركيز وتبسط المزاج وتزيل طنين الأذن وغبش الرؤية والتوتر.

تنمو أشجار الجنكة العملاقة في شتى أرجاء الولايات المتحدة، ولكن الأمر يستلزم بضعة براميل من أوراقها لإنتاج مستخرج يكفي للاستخدام أياماً قليلة. أفضل طريقة لاستخدام هذا العشب هي شراء خلاصته القياسية أو كبسولاته من متاجر الأطعمة الصحية. ولا زلت أقوم شخصياً بإضافة بعض ورقاته إلى أطباق الفاكهة الخاصة بي دون أية مشاكل. يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم من الخلاصة القياسية يومياً، ولا تتجاوز تلك الجرعة، فكمياته الكبيرة قد تسبب إسهالاً وحالة من القلق والتوتر.

الجِنْسنج الأمريكي American ginseng (Panax quinquefolius)، والجِنْسنج الأسيوي Asian ginseng (P. ginseng). يعتبر الصينيون والكوريون الجنسنج ينبوع حياة. ويعرفونه كمنشط في حالات الشيخوخة إذ يعيد للجلد والعضلات حيويتهما، ويساعد في دعم الشهية والهضم، والطاقة الجنسية المستهلكة. وبينما أنا في رحلة إلى الصين عام ١٩٧٨م لعمل دراسة سريعة تتعلق بالجنسنج، قابلت رجلاً صينياً مسناً أخبرني ألا أفرط في هذا العشب باستخدامه لأجل صغار السن. لقد طلب مني أن أدخره لسن الشيخوخة، فعندئذ يمكنه أن يجعلني أشعر بالشباب من جديد.

يجد الجنسنج تأييداً متزايداً بين الأطباء الأمريكيين رغم بطء هذا التأييد. أحد أكبر الداعين له الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، فهو يوصي كثيراً باستخدامه لشحذ قوة كبار السن أو أولئك الذين يعانون أمراضاً مزمنة.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). تنمو بشكل طبيعي في الولايات المتحدة، وهي أفضل عشب أمريكي من حيث القدرة على دعم الجهاز المناعي. ولقد أعجبني بحثاً ألمانياً يظهر أن قدراته المضادة للميكروبات تساعد في علاج والوقاية من نزلات البرد والرشح وكل أنواع العدوى الفيروسية والبكتيرية والفطرية.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). تحتوي بذوره الجميلة المزهرة ليلاً على زيت غني بحمض الجاما-لينولينيك (Gamma-Linolenic Acid (GLA، وهي مادة أثارت فضول العديد من الباحثين في السنوات القليلة الماضية. يساعد GLA في علاج حالات متعددة: متلازمة ما قبل الحيض؛ الإكزيما، وهي مرض جلدي مزمن يسبب هرشاً واحمراراً وبقعاً قشرية؛ التهاب الأعصاب الطرفية المتعدد بأثر مرض السكر وهو أحد أنواع تلف الأعصاب بسبب مرض السكر؛ وربما يساعد في علاج مرض إدمان الكحول والبدانة. كما أنه يعد بدور في علاج أكبر الأمراض القاتلة على مستوى الولايات المتحدة، ألا وهي أمراض القلب والسرطان.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). بجانب كونه مضاداً حيوياً قوياً للبكتريا والفيروسات، يقلل الثوم مستويات الكوليسترول المرتفعة ويقلل ارتفاع ضغط الدم.

قرأت أيضاً دراسة يابانية تشير إلى أن الثوم يساعد على إبطاء عملية الهرم وضعف الذاكرة المصاحب للشيخوخة لدى حيوانات التجارب. لا أعتمد بالطبع على دراسة واحدة -وبالذات إذا كانت دراسة حيوانية- ولكن بما أنني أوصي بالثوم على أية حال، فلا بأس من ذكر هذه الدراسة.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). يستخدم على نطاق واسع في الهند لتقوية الذاكرة وإطالة العمر. إذا أردت استخدامه، فقم بإضافة ورقة أو ورقتين أو ملعقة صغيرة زادت أو قلت من العشب المجفف إلى مشروباتك الساخنة. يمكنك أيضاً إضافة بعض الأوراق الطازجة إلى السلطة.

الكُعَيْب Milk thistle (*Silybum marianum*). وهو عشبي المفضل لحماية الكبد. يقوم الكبد بمعالجة العقاقير الطبية والسموم البيئية. لذا فهو تحت ضغوط متواصلة في حياتنا المعاصرة.

أي شخص يتناول عقاقير طبية (مسموحاً بها كانت أو محظورة)، أو يتعرض لأي نوع من الملوثات قد يستفيد من هذا العشب.

النَّعْناع الفلفلي **Peppermint** (*Mentha piperita*). نحمد الله أن أنعم علينا بقدرته على علاج عسر الهضم واضطرابات الجهاز الهضمي. ويحتوي أيضاً على مضادات أكسدة تساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المصاحبة للشيخوخة.

الرّجلة **Purslane** (*Portulaca oleracea*). غنية بشكل خاص بمضادات الأكسدة. وهي العشب الأول في قاعدة بياناتي العشبية عندما أبحث عن مزيج من فيتامينات "أ"، "جـ"، "هـ" المضادة للأكسدة. كما أنها غنية أيضاً بالجلوتاثيون Glutathione، وهو مضاد أكسدة قوي وداعم للجهاز المناعي.

وفيما يتعلق بالجلوتاثيون، فالخضراوات الأخرى الغنية بهذا المركب المضاد للشيخوخة تشمل الجنجل، البركولي، الكرنب، القرنبيط، البطاطس، الطماطم. أما الفاكهة التي تحتوي عليه فتشمل الأفوكادو، الجريب فروت، البرتقال، الخوخ، البطيخ.

الزعتر **Thyme** (*Thymus vulgaris*). مصدر آخر لمواد كيميائية مضادة للشيخوخة يمكنك كذلك الاستفادة منه بإضافته إلى ماء استحمامك. أقوم شخصياً وبشكل منتظم بإضافة حفنة من العشب الجاف إلى حمام ساخن عندما أستحم بالاستلقاء في حوض استحمام بدلاً من استخدام الدش. تساعد زيوت الزعتر العطرية على تلطيف تقلص عضلات ظهري.



الزعتر

يستخدم في العادة لإعطاء نكهة للطعام. ويحتوي على مواد كيميائية لها خواص علاجية.

الصفصاف **Willow** (*Salix*، أنواع متعددة). لحاء تلك الشجرة هو مصدر الأسبرين الطبيعي. يمكن أن تستخدمه كشاي لعلاج الصداع وآلام الأسنان والتهاب المفاصل وغيرها من الحالات المؤلمة. كما يساعد أيضاً في الوقاية من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وأورام القولون والمستقيم.

البابُونْج **Camomile** (*Matricaria recutita*). هذا العشب الشعبي مهدئ لطيف ويحتوي على مكونات مضادة للالتهابات قد تساعد في علاج التهاب المفاصل.

ذنب الخيل Horsetail (*Equisetum arvense*). مع الشيخوخة وتراجع نشاط الهرمونات، تقل مستويات عنصر السليكون في الشرايين والجلد. يلعب السليكون أيضاً دوراً حيوياً في شفاء العظام والغضاريف والأنسجة الضامة. ذنب الخيل، وهو مصدر جيد للسليكون، يُعد علاجاً شعبياً قديماً لعلاج الكسور وتمزق الأربطة وما شابهها من حالات. لقد خدعني هذا العشب. ولكن طالما لم أقتنع بعد بخواصه المضادة للشيخوخة التي تشيد بها بعض المصادر، فأنا لا أتناوله إلا نادراً. إذا أردت أن تجربه، فاستشر معالج هوليستيكي.

الصداع

كل إنسان يعاني من الصداع Headache من حين لآخر، ولكن حوالي ١٥٪ من سكان أمريكا (٤٠ مليون) يعانون منه مرة أسبوعياً.

حوالي ٩٠٪ من الصداع يكون صداع التوتر، الذي يبدأ من خلف الرقبة أو الرأس ويمتد خارجياً ببطء ويحدث ألماً بدون خفقان.

الـ ١٠٪ الباقية، متضمنة الصداع النصفي (الألم في نصف الرأس) والصداع العنقودي والصداع نتيجة لانقطاع الكافيين، هي نتيجة لفتح وإغلاق الأوعية الدموية (توسيع وتضييق) في الرأس التي تستثير الأعصاب الناقلة للألم. إن الصداع النصفي التقليدي هو صداع شديد ويسبب خفقاناً عنيفاً، عادة ما يكون في جانب واحد من الرأس ودائماً ما يتسبب في اضطرابات في الرؤية. الغثيان والقيء دائماً ما يصاحبان الصداع النصفي.

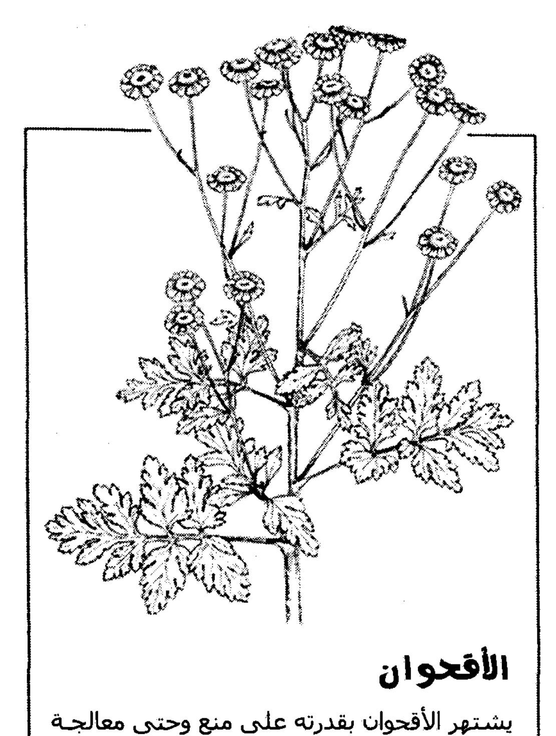
إن الصداع النصفي يصيب ٢٥ مليون أمريكي بمأساة. لأسباب غير معروفة، تمر المرأة بهذا الوضع المؤلم حوالي ٣ مرات أكثر من الرجل. إن المرأة غالباً ما تصاب بالصداع النصفي قبل العادة الشهرية أو أثناء الولادة، ولكنه يختفي بعد سن اليأس في حوالي ثلاثة أرباع النساء.

الصيدلية الخضراء للصداع

لا يوجد علاج واحد طبيعي –أو حتى صيدلي– يصلح لكل أنواع الصداع. يوجد العديد من الأعشاب التي تساعد في تسكين أنواع الصداع المختلفة.

الغار Bay (*Laurus nobilis*). إنه يحتوي على مركبات تسمى باثنوليدات Pathenolides التي تقدم أقصى مساعدة في منع الصداع النصفي. ومع أن آلية هذا الصداع ليست مفهومة بعمق، يبدو أن إخراج سيروتونين النواقل العصبية من خلايا الدم المعروفة بالصفائح يلعب دوراً سببياً. إن الباثنوليدات تمنع إخراج السيروتونين من الصفائح الدموية.

إذا أصبت بصداع نصفي متكرر، فسأضيف أوراق الغار للأقحوان، وهذا هو أفضل اختيار من الأعشاب لمعالجة هذه الحالة.



الأقحوان

يشتهر الأقحوان بقدرته على منع وحتى معالجة الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى.

الأُقْحوان Feverfew (*Tanacetum parthenium*). إنه قد مر الآن أكثر من ١٠ سنوات منذ ساعد الأقحوان شقيقتي في التخلص من الصداع النصفي. هذا العشب قد ساعد أيضاً أخت سكرتيرتي. إني أعتبر الأقحوان أكثر الأعشاب إثارة في علم الأعشاب المعاصر.

في تجربتي الشخصية، وهذا أيضاً واضح في الأدب الطبي، أن الأقحوان ينجح مع ثلثي ممن يستخدمونه بانتظام. إن تجربة شقيقتي نموذجية. قبل أن تستخدم الأقحوان، كان لديها صداع نصفي مرة أسبوعياً وكانت تصرف مائتي دولار في العام محاولة التصدي للألم.

لو افترضنا أن حوالي ٢٥ مليون أمريكي يعانون من الصداع النصفي على نحو منتظم، فهم يصرفون بنفس الطريقة مثل شقيقتي، هذا يعني ٥ بلايين دولار سنوياً لعلاج الصداع النصفي. إني لا أعتقد أن متعهدي المؤن للمستحضرات الصيدلية الحديثة قد يسعدون حينما يرون الأقحوان يحل محل الأدوية المربحة التي تصرف لعلاج الصداع النصفي. هذا جزء يوضح لماذا أنا مهتم بتقدم هذه البدائل العشبية.

إنـني لسـت الوحيـد. إن الأبحـاث الـتي نشـرت في British Medical Journal تؤكـد أن الأقحوان يمنع أزمات الصداع النصـفي. ونسـبة إلى Harvard Medical School Health Letter، "أكل أوراق الأقحوان أصبح وسيلة مشهورة في إنجلترا لمنع أزمات الصـداع النصـفي. إن بعـض النـاس ممن لديهم علاجات تقليدية للصداع النصفي ولم تنجح قد غـيروا إلى الأقحـوان وقـد وصـلوا إلى نتـائج جيدة". من الجميل أن أعرف أني في صحبة جيدة مع هذا النبات.

إن الناس الذين يستعملون الأقحوان غالباً ما يستخدمون الأوراق الطازجة، فعادةً يتنـاولون ١-٤ أوراق يومياً لمنع الصداع النصفي. لو لديك إمكانية الوصـول لهـذا العشـب الطـازج، فلابـد أن تخـوض التجربة، ولكن لا تتوقع أن تكون الأوراق طيبة المذاق. وحوالي ١٠-١٨٪ من الناس الـذين يسـتخدموا الأقحوان الطازج لديهم قرح في القم و/أو التهابات في الفم واللسان.

من الأخبار السعيدة أنك لست مضطراً لأكل هذه الأوراق لتحصل على أقصـى اسـتفادة مـن هـذا العشب. يمكنك تجنب الأعراض الجانبية بصنع شاي يحتوي على ٢-٨ أوراق طازجة. انقعها في مـاء مغلي ولكن لا تغلها، لأن الغلي سوف يدمر المادة الفعالة.

يمكنك أيضاً أن تأخذ هذا العشب على هيئة كبسـولات، وفي الحقيقة أن هذه هي أسـهل طريقـة. اعتماداً على فعالية العشب، يختلف من كبسـولة واحدة يومياً (٦٠ مجم) إلى ٦ كبسولات يوميـاً (٣٨٠ مجم) من مسحوق الأوراق الطازجة أو كبسـولتين يومياً ٢٥ مجم الكبسولة المصنوعة من الأوراق المجففة بحالة متجمدة. إن كبسـولات الأقحـوان تبـاع لـدى العديـد مـن محـلات الأعشـاب ومتـاجر الأغذيـة الصحية. على كل حال، ناقش مع طبيبك هذا العشب لو كان عندك مشكلة في ضبط الجرعة المناسبة.

هناك تحذير واحد: إن المرأة الحامل لابد ألا تأخذ الأقحوان لأن هناك احتمالاً ضئيلاً لحـدوث إجهاض. والسيدات التي ترضع لابد ألا تأخذه لاحتمالية نقل هذا العشب للأطفـال مـن لـبن الثـدي. أخيراً، من يستخدمونه لمدة طويلة أقروا أنه مهدئ بسيط للأعصاب أو مسكن، وهذا قد يقابل بترحيب أو بغير ترحيب، اعتماداً على مزاجك الخاص.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). أقرت اللجنـة E (وهـي لجنـة الخـبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والـدواء الأمريكيـة FDA) لحاء شجر الصفصاف كمسكن مؤثر للألم يستخدم للصداع أو أي شيء آخـر يعـالج بمستحضـر الصفصاف الصيدلي وهو الأسبرين. عندما يتحدث العشـابون حـول لحـاء شـجر الصفصـاف كأسـبرين عشبي، دائماً ما يذكرون الصفصاف الأبيض. ولكن كل هذه الفصائل تحتوي على القليل من الساليسين

Salicin (مركب مرير أبيض متبلر)، وهو مركب كيميائي يشبه الأسبرين موجود بالصفصاف لتسكين الألم.

توصي اللجنة E بتناول ٦٠-١٢٠ مجم من الساليسين لعلاج الصداع، الذي يعادل ملء ملعقة صغيرة من لحاء الساليسين القوي أو ١-١/٢ ١ ملعقة صغيرة من الصفصاف الأبيض. أكثر من ٨٦٪ من الساليسين الموجود في الصفصاف تمتص بالجهاز الهضمي، معطياً مستوى جيداً من المادة في الدم للعديد من الساعات.

إذا كنت حساساً للأسبرين، فمن الأفضل ألا تأخذ الأعشاب المماثلة للأسبرين أيضاً. ويجب أن تكون حذراً إن كان الأسبرين يهيج معدتك. إن الصفصاف يمكن أن يفعل مثله. مرة أخرى، يمكن ألا يفعل ذلك. ليون شايتوا، المعالج بالطبيعة والمعالج بتقويم العظام قال: "على عكس الأسبرين، وهو مستحضر كيميائي مركز ومنعزل، فإن الصفصاف يعمل بلطف وليس بقوة الأسبرين في تهيج المعدة". أيضاً، يجب ألا نعطي الأسبرين وبدائله الطبيعة العشبية للأطفال الذين يصابون بصداع مع العدوى الفيروسية مثل حالات البرد والأنفلونزا لأن هناك فرصة لتطوير متلازمة راي التي لها قدرة خطيرة على تدمير الكبد والمخ.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). إن هذه هي أفضل مصدر لمركبات فينيل ألانين Phenylalanine لتسكين الألم. لهؤلاء الذين يعانون من الصداع المزمن، المتخصصون في دراسة الأغذية يرشحون جرعة يومية ٦-٨ كبسولات من زيت الأخدرية.

بذور عباد الشمس أيضاً غنية بمادة الفينيل ألانين، حيث تبلغ نسبته فيها ٤,٨٪ من وزنها الجاف. ومن المصادر الأخرى الغنية بالفينيل ألانين في ترتيب تنازلي للفعالية: قرة العين، براعم الفول (الفاصوليا أو اللوبيا)، فول الصويا، البسلة الهندية، كرنب المستنقعات، الترمس، أوراق رجل الأوز، الفول السوداني، العدس، الفاصوليا، السبانخ، الخروب، الجوز الأرمد المهروس.

الثوم Garlic (*Allium sativum*)، والبصل **Onion** (*A. cepa*). إن خلايا الصفيحات تستخدم في تجليط الدم وهي أيضاً تستخدم في إثارة الصداع النصفي. بالطبع، إنك لا تريد أن تمتص صفيحاتك الدموية كلياً لأنك سوف تنزف حتى الموت من قطع صغير. عمل صفيحات أقل نشاطاً يساعد في منع الصداع النصفي. المعالجون بالطبيعة يقترحون أكل كمية كبيرة من الثوم والبصل لأن هذه الأعشاب المسيلة للدم تؤثر بعض الشيء على نشاط الصفيحات الدموية. ولهذا، فإنهم يرشحونهما لمنع أزمات القلب.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). إن الناس في الثقافات الأسيوية يستخدمون الزنجبيل لمنع الصداع النصفي. إني لا أعرف أي بحوث جيدة حول هذا، ولكن لدي حكاية يمكن أن تثير اهتمامك: كانت هناك امرأة في سن الثانية والأربعين، وكانت تعاودها نوبات شديدة ومنتظمة من الصداع النصفي. توقفت هذه المرأة عن تناول أية أدوية للصداع النصي وأخذت بدلاً منها ٥٠٠-٦٠٠ مجم من الزنجبيل الجاف المخلوط بالماء مع بداية الاضطرابات البصرية المصاحبة للصداع النصفي. استمرت في تناول نفس الجرعة كل ٤ ساعات لمدة ٤ أيام. بعد نصف ساعة من تناولها الجرعة، بدأ صداعها النصفي يصبح أقل ألماً واضطراباً. بعدها انتقلت من الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج. إن الصداع النصفي أصبح نادر التكرار وعندما يأتي يكون أقل.

حيث إن الزنجبيل جيد لك بطرق كثيرة، يتضح أن هذه التجربة كانت تستحق المحاولة. إذا اخترت مسحوق الزنجبيل، فجرب ٥٠٠ مجم من الزنجبيل الجاف في كبسولات. وإذا كنت تفضل الزنجبيل الطازج، فما يعادل الكمية السابقة هو ٥ جم (حوالي ملعقتين صغيرتين ونصف) من الجذور الطازجة المفرومة.

لمزيد من التأثير، يمكنك أن تخلط الزنجبيل مع أعشاب أخرى. المعالجون بالطبيعة يقترحون أخذ الكركم، وهو ضد الالتهابات ويعمل مع الزنجبيل في نشاطاته الطبية. لو كان عندي صداع نصفي، أعتقد أني سأجرب ملعقتين صغيرتين من كليهما في كوب من عصير الليمون.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). إن بحثاً طبياً وجد أن الصداع دائماً ما يذهب مع زيادة سريان الدم إلى المخ. ولهذا، فإن الجنكة تحسن سريان الدم إلى المخ. لو كان عندي صداع باستمرار، لاستخدمت هذا العشب. إني أقترح أخذ ٣٠ قطرة من المستخلصات المتوازنة التي تحتوي على الأقل على ٠,٥٪ من جلايكوسايدات الفلافونويد Flavonoid Glycosides ٣ مرات يومياً لمدة يوم أو اثنين. يمكنك أيضاً أخذ كبسولات؛ اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة. يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً، ولكن ليس أكثر. إن الكميات الكبيرة من الجنكة قد تحدث إسهالاً والتهابات وعدم الشعور بالراحة.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). المكون الساخن في الفلفل الأحمر الكابسايسين Capsaicin وهو مسكن للألم رائع. ثمانية بحوث أعرفها تبين أن الاستخدام الخارجي للكابسايسين يتداخل مع المادة P التي يعتقد العلماء أنها تلعب دوراً مهماً في إرسال موجة الألم التي تنقل عبر الأنسجة، خاصة عبر الأعصاب والعضلات.

للاستخدام الداخلي، يعتبر الفلفل الأحمر عاملاً جيداً لمعالجة الصداع. إنها مسجلة ضمن أغنى مصادر الطعام بالساليسيلات الشبيهة بالأسبرين.

قد أظهر الكابسايسين في البحوث أنه يساعد في منع الصداع العنقودي، الذي يماثل ألم الصداع النصفي. في بحث صغير لاثنى عشر شخصاً مصاباً بنفس نوع الصداع، ٦ أشخاص (٥٠٪) ممن استنشقوا ١ جم من الكابسايسين من أنفهم ٣ مرات يومياً لبضعة أيام ارتاحوا كلياً، ٤ سجلوا أنهم ارتاحوا جزئياً واثنان فقط لم يرتاحوا مطلقاً. إن بعض دراسات أخرى سجلت نتائج مماثلة.

لو كان عندي صداع نصفي أو صداع عنقودي، لكنت جربت الفلفل الأحمر لأرتاح من أي منهما. ولكن لا تستنشقه؛ يمكنك ببساطة أن تأخذه كبسولات.

التُرُنْجان Lemon balm (*Melissa officinalis*). هذا العشب، يعرف أيضاً بـ"المليسا"، يمكن أن يكون مساعداً في معالجة الصداع النصفي نسبة إلى نورمان جي.بيسست، وهو أستاذ في الصيدلة في كلية الملك في جامعة لندن وهو كاتب Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. اللجنة E أكدت هذه الاستعمالات لهذا العشب.

إن الجرعة الموصى بها هي شاي مصنوع من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأعشاب الجافة في كل كوب ماء مغلي، وينقع حتى يبرد. لو كان لدي صداع لأضفت إلى شاي الترنجان بعض الأقحوان، الزنجبيل، الكركم.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). عندما تخلط مع القليل من الكحول وتدعك على الصدغ، يساعد زيت النعناع في تسكين آلام الصداع. اخلط زيت النعناع مع الخُزامى وأضف شجرة الحمى وإكليل الجبل لو توفرت. إني أعتقد أن كل هذه الزيوت المعالجة سوف تعمل في تجانس. ولكن تذكر أن هذه الزيوت تستخدم للاستعمال الخارجي فقط.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم. علماء التغذية اقترحوا أخذ ٦٠٠ مجم يومياً من المغنسيوم لو كنت عرضة للصداع (القيمة اليومية هي ٤٠٠ مجم). إنني مهتم بصورة خاصة بعلاقة المغنسيوم بالصداع لأن نقصان المغنسيوم قد وجد في الناس الذين يعانون من الصداع التوتري والصداع النصفي باستمرار.

بحسب استقصاء Gallup، سُجل أنّ حوالي ٧٢٪ من الأمريكيين لا يحتوي طعامهم على ما يكفي من المغنيسيوم. هل هناك صلة بين انتشار قلة المغنسيوم والصداع؟ ممكن. إنه من المؤكد أنه لن يضرك إن أخذت أكثر من هذا المعدن المهم في وجباتك اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأوراق الخضراء مثل الرجلة والنباتات البقلية والحبوب من مصادر الطعام الجيد للمغنسيوم. وبحسب قاعدة معلومات، فإن الرجلة هي القائد الواضح في هذه التغذية، فهي تحتوي على ٢٪ من المغنسيوم على أساس الوزن الجاف، والفول الأخضر وبذور الخشخاش والشوفان واللوبيا والسبانخ قريبة منها.

حشيشة الشفاء Tansy (***Tanacetum vulgare***). مثل الأقحوان، فإن حشيشة الشفاء تحتوي على بارثينولايدات Parthenolides، التي تساعد في منع الصداع النصفي. (يجب على السيدات الحوامل ألا يستخدمن حشيشة الشفاء لأنها قد تسبب الإجهاض).

الزعتر Thyme (***Thymus vulgaris***). عالم الإنسان الطبي جون هيثرمان كاتب Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs، يقترح شرب شاي الزعتر. جرب ملعقة صغيرة من العشب الجاف في كوب ماء مغلي. وهو يقترح أيضاً استخدامه مضغوطاً حتى يريح آلام العضلات في الرقبة والذراع والظهر التي يمكن أن تساهم في الصداع التوتري.

الكُرْكُم Turmeric (***Curcuma longa***). كما ذكرت، يمكنك تجربة هذا العشب لأنه ضد الالتهابات مع عشب آخر مثل الزنجبيل.

أعشاب متنوعة. هناك العديد من الأطعمة التي تستخدم كأدوية شعبية للصداع، والكثير منها قد تبين أنه يحتوي علىمركبات لتسكين الألم. واحد من المفضلين لدي لتسكين الألم هو شاي مصنوع من خليط من القرفة وحشيشة الليمون والنعناع الفلفلي وإكليل الجبل.

هناك أعشاب أخرى تستحق التجربة منها الريحان والفلفل الأسود والكراوية والكزبرة والخزامى ونعنع الماء ولسان الحمل وبذور الخشخاش وإكليل الجبل والفيجن والشاي والألفية.

الصدفية

أصبت بنوع من الصدفية Psoriasis منذ ٢٠ سنة وهي بقع ذات قشرة وتؤدي إلى الحكة. كانت هذه البقع متناسقة على جانبي جسمي، بدأت على الساقين ثم ظهرت بقع أخرى على الذراعين. ورغم أن طبيبي كان سريعاً في تشخيصه، ولم يكن يعرف ما الذي سبب هذا المرض المعروف

بالصدفية ولا كيفية علاجه، فأعطاني أدوية السالفا والسيتروين والفيتامينات. كنت أريد تجربة ضوء الشمس كعلاج معروف وطبيعي لكن كنا في الشتاء ولم يكن هناك الكثير من الشمس. وقد حككت جلدي حتى وصلت للعظم تقريباً.

ثم حدث شيء غريب. عندما تركت الطقس المعتدل في ميريلاند إلى الطقس الاستوائي في إكوادور، اختفت الصدفية. وأنا الآن مقتنع أن الطبيب كان مخطئاً. لا أظن أنني كنت مصاباً بالصدفية لكن فقط بجفاف الجلد. فنحن ندفئ منازلنا بمدفآت الزيت وتسخين الماء التي تنتج حرارة جافة يبدو أنها جففت جلدي إلى أن ظهرت الأعراض. وكل سنة بعد أسبوع أو اثنين من ظهور الجليد لأول مرة عندما نبدأ في تدفئة المنزل فإن جلدي يصبح جافاً وبه حكة وقشور. وأفضل علاج بالنسبة لي هو رحلة للمناطق الاستوائية الرطبة وهو واحد من أسباب كثيرة تجعلني أحب غابات الأمازون. ولكن جلدي أثار اهتمامي بمرض الصدفية.

وهذا يقودنا للدرس الأول: أن الأطباء لا يعرفون الكثير عن علاج الصدفية وأحياناً يخطئون في تشخيصها، ومن المنطقي أن نبحث في الوسائل النباتية اللطيفة للعلاج بدلاً من تسليم أنفسنا لعلاج طبي أعنف لا يؤدي الغرض غالباً.

السلوك السيئ للجلد

تؤدي الصدفية لبقع حمراء ذات قشور، وأحجام مختلفة، غالباً على فروة الرأس وأسفل الظهر والمرفقين والركبتين والكاحل وعلى أظافر اليدين والقدمين، وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير اللون وأحياناً تشقق الأظافر.

وعادة تظهر الأعراض على المراهقين والشباب وتستمر طوال الحياة، وتزيد أو تقل درجتها، بدون سبب واضح. وهي لا تترك ندوباً وتؤدي للحكة فقط إذا ظهرت على خطوط الجلد. في الحالات العنيفة تؤدي لقشور وشقوق وقشرة متورمة على راحة اليد والقدم. ويمكن أن يظهر الطفح أيضاً على الأعضاء التناسلية مع تساقط القشرة المتينة للجلد وأحياناً -في حالات نادرة- يحدث التهاب المفاصل الكبرى والعمود الفقري. تصيب الصدفية حوالي ٢-٤٪ من الأمريكيين، السواد الأعظم من الحالات من البيض، وحسب تقرير طبي فهي لا تنتج عن الحساسية أو العدوى أو الطعام أو الضغط العصبي أو نقص الفيتامينات والأملاح. يمكن أن تكون نتيجة خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى مهاجمة الجسم وهي ليست معدية.

ونعرف أنها ليست وراثية ولكنها تظهر في أفراد نفس العائلة أحياناً لأسباب نجهلها وتزيدها سوءاً الأمراض والكدمات والأحزان والكشط.

وهي تحدث خللاً في نمو واستبدال الجلد فالجسم يستبدل طبيعياً خلايا الجلد كل ٤٨ ساعة لكن الصدفية تزيد من سرعة هذه العملية ٥-١٠ مرات مما يؤدي إلى قشور على الجلد.

وكما ذكرت فأشعة الشمس تساعد على التخلص من البقع. وكثير منا يتجنب حمامات الشمس لأننا نعرف أنها تؤدي إلى سرطان الخلايا الملونة للجلد. لكن بالنسبة للمصابين بالصدفية فإن فوائد الشمس تفوق الأخطار، عندما لا يكون الجو غير مشمس فمصابيح أشعة الشمس هي البديل.

وينصح الأطباء الحالات البسيطة بدهان هيدروكورتيزون ٠,٥٪ وهناك أدوية أقوى، وأحدث علاج هو PUVA ويشمل التعرض للأشعة فوق البنفسجية مع أخذ مادة زورالين وهي موجودة في النباتات وفي بعض الأدوية ولأن PUVA لها أعراض جانبية خطيرة محتملة يجب أن تكون تحت إشراف أخصائي في الصدفية.

الصيدلية الخضراء للصدفية

هناك الكثير من الأعشاب لحسن الحظ تؤدي إلى ارتياح كبير.

الخلة البرِّية Bishop's weed (*Ammi visnaga*). العلاج الحديث PUVA عمره في الحقيقة آلاف السنين حيث كان المصريون القدماء والهنود يدلكون قشور الجلد الحمراء (غالباً الصدفية) بنباتات تحتوي على الزورالين ثم يجلسون في الشمس.

والخلة البرية تحتوي على كمية كبيرة من الزورالين (ميثوكس زورالينا) لذا فشهرتها كعلاج للصدفية لها أسبابها. وأحدث الأبحاث ألقت الضوء على أسباب نجاح الزورالين فهذه المادة توقف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور. وإن استطعت الحصول على هذا النبات القديم فيمكنك أن تجربه. لكن خذ حذرك فإن كان يسبب حساسية للجلد توقف عنه (يمكن للجرعات الكبيرة من الزورالين أن تسبب السرطان).

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). أدين بالفضل لمقال بمجلة Prevention magazine في عثوري على نبات يعالج الصدفية وجفاف الجلد، الفلفل الحار الذي يحتوي على ٠,٢٥٪ من الكابسايسين Capsaicin وهو ما يجعله حاراً، وتباع دهانات الكابسايسين مثل الزوستركس Zostrix والكابزاسين-بي Capzasin-P كمسكنات فعالة.

في أحد البحوث استخدم ٩٨ شخصاً كريم التابسيسنيا واستخدم ٩٩ آخرون كريماً غير فعال (وهمي) لعلاج البقع الجلدية. وقلل كريم الكابسايسين الاحمرار والقشور بنجاح رغم أنه سبب بعض اللسع أو الحكة أو الإحساس بالحرق.

إن استخدمت هذا الدهان اغسل يديك جيداً بعدها حتى لا يصل لعينيك وبالطبع إذا سبب لك ضيقاً أكثر من الارتياح فلا تستعمله ثانية.

حشيشة الملائكة Angelica (*Angelica archangelica*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على الزورالين. تحتوي كمية من النباتات على الزورالين Psoralens، وللحصول على صورة طبيعية لعلاج الصدفية المعروف تناول أي عشب يحتوي على الزورالين، ثم امكث في الشمس التي تعطيك الأشعة فوق البنفسجية. وهذه الأعشاب بعضها مفضل لدي مثل حشيشة الملائكة والجزر والكرفس والشمار والتين والموالح والجزر الأبيض. إليكم علاجاً مريحاً فجربوه: في عصر يوم مشمس اصنعوا خليطي من عصير الموالح المضاد للصدفية. اعصروا خليطاً من الموالح (وقليل من قشرتها) مع جزر وعيدان الكرفس. أو اطبخوا حساء الزورالينا بإضافة الجزر والكرفس والجزر الأبيض والشمار لحساء الخضر المفضل لديك، ثم اخرج إلى الشمس واجلس تحت مصباح أشعة الشمس بعدها فوراً. لكن احذر الجرعات الزائدة التي يمكن أن تسبب السرطان. وإن لاحظت حساسية جلدية توقف عنها.

الأفوكادو Avocado (*Persea americana*). نصح الأطباء الشعبيون طويلاً بدعك القشور الصدفية بالأفوكادو المهروس فهو مرطب ومريح. خذ قطعة من القشرة الداخلية ومعها قليل من القلب الأخضر ودلك بها القشر.

الجوز البرازيلي Brazil nut (*Bertholettia excelsa*). يحتوي على زيت غني بفيتامين "هـ"، والسيلنيوم ويستخدمه أهل الأمازون لعلاج أمراض الجلد وتحتوي بعض دهانات الجلد في الولايات المتحدة على فيتامين "هـ".

وقد واظبت على وضع الزيت على جلدي كل ليلة قبل النوم لمدة أسبوعين من فضولي لمعرفة النتيجة. وكأي زيت دهني فقد أوقف وهدأ الحكة ويمكن شراؤه من محلات الأغذية الصحية فهو يستحق التجربة.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). مستحضرات البابونج متوفرة في أوروبا لعلاج الصدفية والحساسية وجفاف الجلد. ويصر المعالجون بالطبيعة أن هذا النبات عمل على الجلد

أفضل من الأدوية الشائعة لعلاج الصدفية، ومواد الفلافونويدات Flavonoids الموجودة فيه مضادة للالتهاب، ويمكنك شراء دهانات البابونج من محلات الأغذية الصحية.

إن كنت مصاباً بحمى القش يجب أن تكون حذراً في استعماله. فهو من عائلة الرجيد ويمكن أن يؤدي للحساسية في بعض الأشخاص وعند استخدامه لأول مرة راقب رد فعلك فإن زادت الحكة، توقف، أما إن كان مفيداً فاستمر.

الكتان Flax (*Linum usitatissimum*). كثير من الزيوت النباتية شبيهاً كيميائياً بزيت السمك المعروف بعلاج الصدفية. وزيت بذرة الكتان يحتوي على أحماض اللينولينيك وإكوسابنتانويك المفيدة. وقد قرأت أبحاثاً تذكر أن ١٠-١٢ جم من هذه الأحماض تعالج الصدفية (٥-٦ ملاعق صغيرة) ولن تحب أن تشرب هذا الزيت لكن لأن القليل قد يفيد يمكن أن تضيف بضع قطرات للسلامة. (زيت بذرة الكتان عالي السعرات الحرارية فعدل نظامك الغذائي معه).

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يرى المعالجون بالطبيعة أن الاستعمال الخارجي له مساوٍ أو أفضل من كريم الهيدروكورتيزون لعلاج الصدفية، فقد لاحظوا أن حمض GA الموجود فيه يعمل عمل الهيدروكورتيزون في علاج الصدفية وحساسية الجلد كما لاحظوا أن الأخير يعمل بشكل أفضل في وجود حمض GA. يمكن شراء خلاصة هذا العشب ووضعها مباشرة على المنطقة المصابة باستخدام قطعة قطن أو قماش نظيف.

الشوفان Oat (*Avena sativa*). هو علاج شعبي معروف للحكة. ويقترح بعض علماء الأعشاب استخدام معجون أو حمامات الشوفان لعلاج الصدفية.

يمكن وضع بعض حفنات الشوفان في حمام دافئ أو في قطعة قماش وربطها حتى لا يسد الحوض وهذا العلاج أراح حفيدتي من الجديري فرأيت كيف يقضي على الحكة.

عِنَبُ أوريجون Oregon grape (*Mahonia aquifolium*). كل المواد المضادة للصدفية في عنب أوريجون وهي كثيرة، كلها مضادات تأكسد. وهذا يعني أنها تعادل الجزيئات الحرة التي تؤدي لتلف الخلايا وتلعب دوراً في الالتهاب مثل الصدفية والمواد نفسها موجودة في البرباريس والختم الذهبي والخيط الذهبي والجذر الأصفر. في أحد البحوث وجد أن المواد الموجودة في هذه الأعشاب - الماهونيا- تبطئ تكاثر بعض خلايا الجلد. ويمكن تجربة اللحاء الأصفر لهذه الأعشاب في حالة تفاقم الصدفية ويمكن تناولها كشاي أو صبغة أو كبسولات.

الرّجلة **Purslane** (*Portulaca oleracea*). ينصح الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، بعدة أطعمة لعلاج الصدفية، والأغذية هي فيتامين "أ"، "جـ"، "هـ"، مع السيلنيوم وحمض ألفا–لينولينيك وحسب معلوماتي فإن الرجلة هو أفضل مصدر نباتي لهذه الفيتامينات. وإن كنت قادراً على الحصول عليه طازجاً يمكن أن تستمتع به مبخراً كالسبانخ وتستخدم الجذوع الصغيرة في السلطة.

بقلة المِلك **Fumitory** (*Fumaria*، أنواع متعددة). هذا العشب يحتوي على حمض الفوماريك المفيد في علاج الصدفية. يمكنك أن تدلك المنطقة المصابة بقطعة قطن أو قماش مغموسة في شاي بقلة المِلك.

الخُزامى **Lavender** (*Lavandula*، أنواع متعددة). ينصح المعالجون بالزيوت بالاستعمال الخارجي لزيت الخزامى متبوعاً بدهان زيت اللوز ولست مندهشاً حيث يستخدمونه في كل مشاكل الجلد ومن ضمنها الصدفية. وهو يستحق التجربة لكنه لا يبتلع لأنه –حتى الكمية القليلة– يمكن أن يكون ساماً.

الكُعَيْب **Milk thistle** (*Silybum marianum*). به مادة نشطة وهي سليمارين Silymarin، والمعروف عنها تخفيف الصدفية. وفي الواقع يحتوي بذره على ٨ مواد مضادة للالتهاب على الأقل تعمل على الجلد، ويؤخذ كشاي أو صبغة أو كبسولات.

الصلع

مكالمة أخرى بصوت آخر من مكان بعيد من كاليفورنيا. دائماً ما تأتيني مكالمات من أناس يطلبون النصيحة فيما يخص علاج مشكلاتهم الصحية بالأعشاب. رغم أني لم أتمكن أبداً من معرفة كيف تمكن هذا الرجل من الوصول إليّ إلا أنني أذكر جيداً مدى انزعاجه من فقدانه لشعره. تحادثنا وأرسلت له معلومات عبر الفاكس عن البلميط المنشاري. فهذا العشب يمنع تحويل هرمون الذكورة التيستوستيرون Testosterone إلى التيستوستيرون المهدرج (DHT) Dihydrotestosterone، وهي المادة التي تؤدي إلى تضخم البروستاتا وقد تقتل بصيلات الشعر مما قد يؤدي إلى الصلع Baldness الذكري. لذلك اقترحت عليه استخدام البلميط المنشاري لأنه قد يبطئ عملية فقدان الشعر.

الجينات تلعب دوراً في فقدان الشعر لكن يصعب عليك أن تتنبأ بما يمكن أن يحدث. ففي بعض الأسر ستجد أن كل من ينتمون إليها من الرجال يعانون الصلع وفي أسر أخرى ستجد أن ذلك يحدث للقليل منهم فقط. ويعاني أكثر من نصف الرجال الأمريكيين فوق سن الخامسة والأربعين من الصلع. وتعاني العديد من النساء من فقدان الشعر أيضاً ولكن بدرجة أقل.

الصيدلية الخضراء للصلع

لا يمكنني أن أعدك أن الأعشاب ستكسو رأسك بطبقة كثيفة من الشعر ولكنني أعتقد أن هذه البدائل تستحق التجربة.

البَلْمِيْط المنشاري Saw palmetto (*Serenoa repens*). أنا أعد هذا العشب خياري الأول رغم أنك قد تفضل استخدام مزيج من وسائل العلاج الأخرى مثل الأدوية المضادة للصلع مثل المنكسوديل والفيناسلريد. الكيمياء الحيوية تعضد اختيار البلميط المنشاري. فنحن نعلم أن التستوستيرون المهدرج يقتل بصيلات الشعر، واستخدام هذا العشب يمنع تكون DHT داخل الجسم. إذا اتضح أن البلميط يمنع تساقط الشعر، فسيصير هذا العشب هو عشب الرجال، فقد أثبتت عدة دراسات أنه يمنع تضخم البروستاتا.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي عرق السوس على مركب يمنع تحويل التستوستيرون إلى التستوستيرون المهدرج DHT. يمكنك أن تُعد شامبو مانعاً للصلع بإضافة القليل منه إلى نوع الشامبو المفضل لديك عند الاستحمام.

إكْلِيْل الجبَل Rosemary (*Rosmarinus officinalis*). ظل الرجال والنساء لقرون وربما لآلاف السنين يدلكون فروة الرأس باستخدام إكليل الجبل مع زيت الزيتون للحفاظ على صحة الشعر ولمعانه. هل يوجد أي شيء يؤيد استخدام هذه الطريقة غير الأمل؟ من المؤكد، وفقاً لويلما برجفيلد الاستشاري بعيادات كليفلاند بأوهايو أن تدليك فروة الرأس ينشط الدورة الدموية ويساعد على نمو الشعر. ينصح المعالجون بالطبيعة بتدليك فروة الرأس ليلاً بمزيج من زيت إكليل الجبل، وزيت اللوز على أن تكون النسبة "جزء من زيت إكليل الجبل، مقابل اثنين من زيت اللوز".

الدانشن Danshen (*Salvia miltiorrhiza*)، **والمَرْيَمِيَّة Sage** (*Salvia officinalis*). الدانشن في الواقع هو عشب المريمية الأحمر الأسيوي. يعد كل من الدانشن والمريمية من الأعشاب حسنة السمعة في الحفاظ على الشعر في التراث الشعبي.

اعتاد الناس في الولايات المتحدة على استخدام مستخرج المريمية في غسول الشعر والشامبوهات، فهذا العشب له القدرة على الحفاظ على الشعر من السقوط والحفاظ على لونه. ليس للاستخدام الشعبي المتوارث لهذه الأعشاب أي ضرر، لذا أحبذ أن تضيف بضع ملاعق صغيرة من المريمية إلى الشامبو الذي تفضل استخدامه.

ذنب الخيل Horsetail (*Equisetum*، أنواع متعددة). تنشط معادن مثل السلينيوم والسليكون الدورة الدموية الخاصة بفروة الرأس وبالتالي تحافظ على الشعر وفقاً للمعالجين بالطبيعة. وسأجرب إضافة ملعقتين صغيرتين من هذا العشب الجاف لمشروبي العشبي، ولكن عليك المتابعة مع معالجك بالطبيعة قبل استخدامه.

العصفر Safflower (*Carthamus tinctorius*). يعد العصفر في الطب الصيني موسعاً للشرايين. ومن الواضح أنه يوسع شرايين فروة الرأس أيضاً. ويؤمن الأطباء الصينيون أن العصفر يساعد على وصول التغذية إلى بصيلات الشعر. يمكنك أن تدلك فروة الرأس بزيت العصفر أو أن تطحن بضع ملاعق كبيرة من بذور هذا العشب وتضيف المسحوق إلى شامبو عشبي.

السمسم Sesame (*Sesamum indicum*). تعد بذور السمسم علاجاً جينياً لتساقط الشعر. يقول د.ألبرت لونج (صيدلي المنتجات الطبيعية): يمكنك أن تضيف بذور السمسم لكل أنواع الطعام من أجل المذاق فقط، فإن كان السمسم سيساعدك على الحفاظ على شعرك، فما أعظمها من فائدة.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). وفقاً لرودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine) فإن صبغة القراص تقي من الصلع خاصة في ذوي الشعر الخفيف والرفيع. أنا لا أعلم ما هي الدراسات التي تعضد ذلك لكنني أثق في د.فايس.

ربما تكون هذه الإجازة لذلك الاعتقاد القديم بأن شكل النبات يفصح عن قيمته الطبية. القراص نبات مشعر، فهذا الاعتقاد قد يجيز استخدامه لعلاج الصلع.

ربما تظهر أدلة على جدوى استخدامه في إيقاف الصلع، فكلما بحث الباحثون في القراص أكثر ظهر لهم المزيد، ومن المؤكد أن تناول كوبين من مشروب القراص لن يضر.

طفيليات الأمعاء

يتصل بي الأصدقاء والأقارب والأغراب من وقت لآخر طالبين النصيحة بخصوص العلاج بالأعشاب. وأحد أهم التساؤلات الشيقة في حياتي وصلني من صديقة كانت تعاني من الأميبا والمعروفة باسم الدوسنتاريا الأميبية.

لقد شخصت حالتها خطأ في البداية، ومع الوقت أوضح لها الطبيب حقيقة حالتها، لقد كانت في حالة سيئة، مع الإسهال والانتفاخ وآلام البطن الشديدة. وصف لها طبيبها العلاج المعتاد مترونيدازول Metronidazole (فلاجيل Flagyl) ولكنها مثل العديد من الناس كانت قلقة من أعراضه الجانبية. لقد كان سؤالها لي هو ما الذي أعتقده بخصوص محاولتها تجربة العشب الصيني كينج هاو؟

لقد كان ردي عليها أن الكينج هاو الذي نسميه نحن الأمريكيون "آني الحلوة" قد وصف لحالات الأميبا من ٣ أطباء أعرفهم في مدينة نيويورك. يجب أن تتأكد أنك تعمل بموافقة طبيبك حتى إذا كنت ستتناول علاجاً عشبياً. وقد أتى بنتائج طيبة. إنني أعلم ذلك لأن بعضاً من مرضاهم قد أحضر إلي بحثاً عن المصدر المجاني لهذا العشب. إحدى السيدات الشابات كانت في حالة سيئة من طفيل الأمعاء (جيارديا) وقد حققت الشفاء منه بشكل ملحوظ لأول مرة بعد عامين باستخدام نبات الكينج هاو في تركيبه مع مكونات عشبية صينية أخرى مثل نبات جوسيبول.

مرض الأميبا

إنه مرض منتشر عالمياً، تدل الإحصائيات أن حوالي ٥٠٠ مليون شخص مصاب بطفيليات الأمعاء، وتؤدي هذه الكائنات الدقيقة إلى وفاة الآلاف كل عام. الأميبا والجيارديا كل منهما تسببه كائنات دقيقة منتشرة في الولايات المتحدة.

الكثير من المسافرين ينقلونها معهم من أوطانهم إلى الخارج، ولكن يجب ألا ننسى أنها موجودة في داخل أمريكا أيضاً. أصبحت الجيارديا متوطنة في شمال أمريكا البري. منذ حوالي ٢٠ سنة كان من الممكن أن تشرب من عيون الماء البري في الغرب بدون غليان، ولكنك لا تستطيع ذلك الآن. إن مخلفات الحياة البرية الملوثة بالجيارديا قد طعمت كل مجاري المياه بهذا الطفيل تقريباً.

إن عقار مترونيدازول هو العلاج المختار للتخلص من طفيليات الأمعاء. رغم أنه فعال وآمن بصفة عامة، إلا أن السيدة التي رغبت عن تناوله كان معها الحق في أن تكون حذرة منه. فمن الممكن أن يسبب أعراضاً جانبية شديدة منها آلام بالبطن وغثيان وقيء. هناك أعراض جانبية أكثر خطورة، منها التشنجات وتلف الأعصاب الطرفية وهي الأمراض التي تسمى خلل الأعصاب الطرفية.

الصيدلية الخضراء لطفيليات الأمعاء

إنني لا أنتقد أي شخص يستخدم مترونيدازول. في النهاية إذا كنت تعاني من طفيليات في الأمعاء، فأنت ترغب في القضاء عليها. ولكن إذا كنت لا ترغب في استعماله، فمن اللطيف أن تعرف أن هناك عدداً من الأعشاب البديلة.

بعض الأعشاب المذكورة في هذا الفصل يمكن أن تؤدي إلى أعراض جانبية مثل الغثيان إذا أخذت في جرعات عالية تكفي لطرد أو قتل الطفيليات. من ناحية أخرى، بعض من هذه الطفيليات يمكن أن يشكل تهديداً للحياة إذا لم تتعامل معه بعنف. على ذلك مهما كان العلاج الذي ستتناوله، يجب أن تتأكد أنك تعمل بموافقة طبيبك حتى إذا كنت ستتناول علاجاً عشبياً.

الكينا Cinchona (*Cinchona*، أنواع متعددة). لحاء الكينا هو المصدر العشبي لأدوية علاج الملاريا الكينين. ميكروب الأميبا قريب الشبه من ميكروبات الملاريا، ونفس أنواع المركبات يمكنها أن تقضي على الاثنين.

هناك أكثر من ٢٠ مركباً فعالاً في الكينا بالإضافة إلى الكينين Quinine والكينيدين Quinidine. والكثير منها فعال في القضاء على الأميبا. لحاء الكينا متاح عند بعض العشبيين ويمكن استخدامه كمشروب ولكن يجب أن أحذرك أن طعمه شديد المرارة. ولكن إذا أحببت تجربته، فانقع حوالي نصف ملعقة صغيرة من اللحاء المسحوق في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق. أقترح عليك شرب ٢-٣ أكواب يومياً.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). إن مركب البربرين Berberine وهو المادة الفعالة ضد الأميبا، يوجد في ٥ أعشاب من ذوات الجذور الصفراء أهمها الختم الذهبي، والخيط الذهبي، والبرباريس، وعنب أوريجون، والجذر الأصفر. ولكن كن حذراً عند تناوله. إن الجرعة القاتلة لنصف الذين يتناولونه (LD50) أعلى حوالي ١٠ مرات فقط من الجرعة العلاجية التي تقضي على طفيليات الأمعاء. الخلاصة؟ لا تبالغ في تناول نبات الختم الذهبي.

إذا أحببت تجربة هذا العشب، فمن فضلك ناقش الأمر مع طبيبك. إن الجرعة الموصى بها لقتل الطفيليات هي من ثلث إلى نصف أونصة من العشب الجاف تقسم على ٣ أجزاء وتؤخذ في خلال ٢٤ ساعة في المشروب أو الكبسول.

كلمة تحذير أخرى: لا تتناوليه إذا كنت حاملاً لأن الجرعة الزائدة منه تؤدي إلى الإجهاض.

بعد أن ذكرت كل ذلك، يجب أن أضيف أنني لم أعرف أي شخص عانى من أعراض جانبية خطيرة من هذا العشب، كما أن الأبحاث لا تذكر أي شيء عنه سوى فوائده.

في إحدى الأبحاث تمت مقارنة مركب البربرين الخالص مع الترونيدازول. ٤٠ طفلاً يعانون من الجيارديا، ٤٨٪ من الذين عولجوا بمركب البربرين توقفت أعراض المرض لديهم، بينما ٣٣٪ من هؤلاء الذين عولجوا بالميترونيدازول شعروا بنفس التحسن.

بعض صيادلة المنتجات الطبيعية يشجعون تناول مركب سلفات البربرين ولكنهم ضد تناول نبات الختم الذهبي وبقية الأعشاب المحتوية على مركب البربرين. إذا عانيت أنا شخصياً من طفيليات الأمعاء، فسوف أجرب الوسيلة النباتية، إنني واثق من فعاليتها.

🌿🌿🌿 عرق الذهب **Ipecac** (***Cephaelis ipecacuanha***). في الولايات المتحدة، يُعتقد أن عرق الذهب هو علاج طوارئ (حالات حرجة) للحث على القيء عندما يبتلع الطفل أحد السموم. ولكن جذر هذا العشب له دور هام آخر في المناطق الاستوائية حيث إنه يقضي على الأميبا. إنه يحتوي على ٣ مركبات قاتلة لطفيل الأميبا على الأقل: سيفالين Cephaeline، ديهيدروإمتين Dehydroemetine، إمتين Emetine.

اللجنة E تنصح بتناول ٣٠ نقطة من صبغة عرق الذهب (جزء من عرق الذهب، جزء من الكحول) وهذا العلاج يستخدم مرة واحدة.

🌿🌿 البَبّايا **Papaya** (***Carica papaya***). تحتوي على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات ومنها ما يسمى كاربين Carpaine. لقد مضغت بذور هذه الفاكهة عدة مرات، وإذا أصبت بالأميبا، فلن أتردد في إضافة القليل من البذور المطحونة إلى أي عصير فاكهة. إن المادة الفعالة تعطي للبذور طعماً لاذعاً.

🌿 الكَبابَة **Cubeb** (***Piper cubeba***). هي نوع من التوابل قريب من ولكن ليس هو الفلفل الأسود . صديقي العزيز الصيدلي ألبرت لونج، دكتوراه في الصيدلة، وستيفن فوستر العشبي من

أركانساس، اشتركا في عمل جزء حديث (عصري) من موسوعة المكونات الطبيعية الفعالة لدكتور لونج. في هذا الجزء العصري ذكروا الدراسات التي تبين أن نبات الكبابة الأرضي شديد الفعالية في علاج الدوسنتاريا الأميبية. نبات الكبابة من النباتات الهامة في الطب الهندي التقليدي ويبدو لي أن شعبيته في الولايات المتحدة آخذة في الارتفاع. يمكنك استخدام المسحوق الذي يشبه الفلفل في الطهي.

الراسن Elecampane (*Inula helenium*). هذا العشب المنتشر في أمريكا الشمالية يحتوي على اثنين من المركبات المضادة للأميبا، آلانتولاكتون Alantolactone وأيزوألانتولاكتون Isoalantolactone. إذا أصبت بأميبا معوية، فسوف أجرب نبات الراسن بالتأكيد، نظراً لأنه يبدو آمناً. ينصح خبراء الأعشاب بإحضار كوب ماء مغلي ثم أسقط فيه ملعقة صغيرة من العشب وسخن لمدة ٢٠ دقيقة. يمكنك شرب ٣ أكواب يومياً.

الراسن

الراسن، ويعرف أيضاً باسم زهرة الشمس البرية، كان يستخدم للحيوانات والإنسان كعلاج في العصور الوسطى.

آني الحلوة Sweet Annie (*Artemisia annua*). على قدر علمي، فإن العشب والمادة الفعالة فيه أرتميزينين Artemisinin لم يثبت فعاليتها ولا أمانها في علاج طفيليات الأمعاء. ومع ذلك فإن العشب والمادة الفعالة الخام منه تستخدم فقط في هذا الغرض.

قام الباحثون في الصين ومركز أبحاث الجيش والتر ريد في واشنطون بإثبات أن نبات آني الحلوة فعال في مهاجمة الملاريا وهي القريب المقرب من الأميبا، ربما لهذا السبب يستخدم هذا النبات في علاج الأميبا. من الصعب الوصول لجرعة فعالة وآمنة من هذا النبات، لأن الأطباء والعشبيين والمستهلكين الذين تحدثت إليهم بشأنه كل منهم يعطي كمية مختلفة على أنها الجرعة المناسبة. ربما لهذا السبب فإن هذا العشب لا يعد من اختياراتي الأولى لعلاج الأميبا. بالرغم من ذلك

وبسبب سمعته كمضاد للأميبا، فإنني أود بالتأكيد أن أجرب هذا العشب بشكل متقن إذا كان لدي أي إصابة بالأميبا ولم يكن متاحاً لي الذهاب إلى طبيب أو الحصول على عقار فعال. إنني أقترح عمل مشروب باستخدام ٢-٥ ملاعق صغيرة من العشب مع شرب ١-٣ أكواب يومياً.

طنين الأذن

تعاني أخت زوجتي "بارب" التي تعيش في هاواي من طنين في أذنها. لقد سألتني عن أي أعشاب يمكنها استعمالها لعلاج هذا الطنين (طنين الأذن Tinnitus). وأجبتها: نعم بالطبع، الجنكة. وحاولت استعمال هذا العشب الرائع فاختفى الطنين تماماً.

إلا أن "بارب" لم تعد تستعمل الجنكة. وعندما تحدثت معها آخر مرة، كانت قد عادت لاستعمال الأدوية الموصوفة لعلاج هذه الحالة. لماذا؟ يبدو أن "بارب" تحصل على أدويتها المصنعة مجاناً من منظمة المحافظة على الصحة HMO ومن مراكز الرعاية الصحية، ولكنها لم تستطع الحصول على الجنكة مجاناً، فسعر الجنكة إلى حد ما مرتفع.

بالطبع ليست الأدوية التي تستعملها "بارب" مجانية. فهي تدفع ثمنها من خلال عضويتها في HMO ومن خلال ضرائبها التي تدعم الرعاية الصحية.

ودواء "بارب" أقرته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA دون أن تقارنه بالجنكة. ويجب على إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بالفعل أن تختبر الجنكة أيضاً. فهي أرخص من الدواء؛ إذا كان يجب عليك أن تدفع للدواء من خارج جيبك الخاص، فهي كذلك. كما أنها طبيعية أكثر أو على الأقل فعالة تماماً مثل الدواء، وربما أكثر أماناً.

الصيدلية الخضراء لطنين الأذن

الطنين عبارة عن دقّ مزمن في الأذن، ولو أنه أحياناً قد يكون مثل صوت الهدير أو الأزيز. لا يعرف الأطباء بالضبط أسباب حدوث الطنين، وغالباً ليس لديهم ما يقدمونه للمعالجة منه. لحسن الحظ، طرق الطبيعة قد تساعد.

الجِنْكَة **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*). أكدت المئات من الدراسات الأوروبية استعمال مستخلص قياسي من الجنكة لعلاج العديد من الحالات المرضية المصاحبة للشيخوخة مثل: طنين الأذن، الدوار، فقد الذاكرة، نقص الدورة الدموية. لا تعمل الجنكة في كل حالات طنين الأذن، إلا أنها العشب الذي أجربه أولاً. المادة الفعالة في أوراق الجنكة (الجنكوليدات Ginkgolides) توجد في تركيزات ضئيلة للغاية لا تسمح باستعمالها في المنقوع أو المغلي، وطريقة تناول الجنكة أن تؤخذ كمستخلص قياسي ١:٥٠، وهذا يعني أن ٥٠ رطلاً من أوراق الجنكة تتم معالجتها إلى رطل من المستخلص. وسوف يجب عليك أن تشتري هذا المستخلص من الصيدلية أو من مخازن الأغذية الصحية؛ انظر في النشرة المرفقة عن التركيز ١:٥٠. معظم الخبراء يوصون بتناول ٤٠ مجم من مستخلص الجنكة ٣ مرات يومياً لعلاج طنين الأذن.

السمسم **Sesame** (*Sesamum indicum*). يوصي العشابون الصينيون ببذور السمسم لعلاج طنين الأذن وزغللة العين والدوخة. إذا أردت أن تجرب بذور السمسم، فليس هناك ضرر من إضافتها للطعام، أو يمكنك أن تجرب الطحينة التي تصنع من بذور السمسم أو الحلاوة (حلوى السمسم Halvah).

الكوهوش الأسود **Black cohosh** (*Cimicifuga racemosa*). في كتابها الممتع عن الأعشاب The Roots of Healing ذكرت ديب سول (عشابة مين، ولاية نيوإنجلاند ومؤسسة Avena Botanicals) قصة جارها الزمار المحترف الذي عانى من الطنين لسنوات. هذا الجار أخذ في تناول صبغة الكوهوش الأسود لبضعة أسابيع، وتقريباً اختفى الطنين تماماً، وأصبح الرجل من المغرمين بطب الأعشاب. وتضيف ديب أن الكوهوش الأسود والجنكة يمثلان مزيجاً رائعاً.

الختم الذهبي **Goldenseal** (*Hydrasis canadensis*). يقترح العشاب الإنجليزي ديفيد هوفمان وأحد المارسين المفضلين لدي أن الختم الذهبي قد يساعد في علاج بعض حالات طنين الأذن. ويبدو أنه كما لو كان يستحق المحاولة.

الوِنْكة الصغيرة **Lesser periwinkle** (*Vinca minor*). هذا النبات دائم الخضرة الذي يكسو الأرض، يزين بعضاً من المنحدرات الشمسية والرملية، رغم ذلك لم أسمع عن استعماله في الطب إلا بعد أن قمت بفحص أحد مراجع رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine). يذكر د.فايس أن الونكة الصغرى تحتوي على فينكامين Vincamine أحد المركبات الكيميائية التي ذكرت التقارير أنه يعطي نتائج جيدة في علاج

طنين الأذن ومتلازمة مينير. ويقترح د.فايس تناول ٢٠ مجم من العشب الجاف ٣ مرات يومياً. وبرغم أن هذا العشب يعتبر آمن الاستعمال، إلا أنه يجب عليك أن تتبع نصيحة الطبيب إذا أردت أن تجربه.

السبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على الزنك. يبدو أن نقص الزنك يسبب طنين الأذن وبعض الأنواع المعينة من فقد السمع (حسي-حركي)، ويقترح ميلفين فيرباخ (الحاصل على الدكتوراه، وأستاذ مساعد في الطب النفسي الإكلينيكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، ومدرسة الطب، ومؤلف The Nutritional Influnces on Illness) تناول ٦٠-١٢٠ مجم من الزنك يومياً. وهذه جرعة كبيرة من الزنك (الجرعة اليومية: ١٥ مجم) ولذلك لا يجب عليك أن تجرب هذا العلاج إلا بعد مناقشة الطبيب.

طريقتي المفضلة هي ببساطة أن تزيد كمية الزنك التي تتناولها في الطعام. وتبعاً لمعلوماتي، المصادر الغنية بالزنك تشمل: السبانخ (الأفضل)، البقدونس، الكرنب، الكرنب المسوق، الخيار، البقول، الهندباء، اللوبيا، الخوخ، الجنجل. أشك في أن أحداً يمكنه أن يحصل على ٦٠ مجم من الزنك يومياً من الوجبات بمفردها ولكن يمكن تناول الزنك في الطعام بالإضافة إلى الزنك الموجود في العلاجات العشبية لطنين الأذن. أوصي كذلك بتناول شوربة الزينكوفيل Zincophile اللذيذة. اخلط أياً من أو كل الخضراوات التي ذكرت ما عدا الخوخ، لعمل شوربة خضار مفيدة.

الأعشاب التي يجب تجنبها. إذا كان طنين الأذن يؤرقك، فلا تستعمل الأسبرين أو الأعشاب شبيهة الأسبرين (لحاء الصفصاف، إكليلة المروج، الغلطيرة المسطحة). الجرعات الزائدة من الأسبرين قد تسبب طنيناً في الأذن، ورأيت كذلك مقالات تشير إلى أن بعض الأعشاب القليلة الأخرى قد تزيد من طنين الأذن، منها: لحاء الكينا، الزعرور الأسود، عنب الدب.

عدم اتساق نبض القلب

اتصل بي أب مذعور طالباً مني أن أساعده. فابنته البالغ عمرها ست سنوات تعاني من اضطراب خطير بنبضات القلب. اضطراب ضربات القلب Cardiac Arrhythmia شيء أسوأ بكثير من خفقان القلب المعتاد حين تسقط أحياناً ضربة أو ضربتان من ضربات القلب. خفقان القلب كثيراً ما

يكون دقيقاً ويصحح ذاتياً. عدم اتساق ضربات القلب أمر مختلف، فكثيراً ما لا يصحح القلب ذلك الوضع ذاتياً، وقد يؤدي ذلك إلى أزمات قلبية قاتلة. تشخص هذه الحالات عادة في الأشخاص الذين تعدوا الخمسين، ولكن ها هو أب يشكو من إصابة طفلته الصغيرة بنفس المشكلة.

أخبرني الرجل أن ابنته تتعاطى دواءً لغلق قنوات الكالسيوم، وهو علاج طبي تقليدي للقلب، ولكنه لم يجدِ. قلت في نفسي: "أوه، لا... والآن تريد أن تجرب طب الأعشاب، وتريد مني أن أخبرك ما العشب الذي تستخدمه وبأي كمية".

فأخذت نفساً عميقاً ونويت أن أجيبه بعبارتي المعهودة "أنا لا أصف علاجاً في الحالات التي قد تكون خطرة مثل عدم اتساق ضربات القلب. راجع طبيبك".

ولكن الأمر اختلف حين أخبرني أن طبيبها هو الذي اقترح إضافة بعض البدائل الطبيعية لنظامها العلاجي حين لم يجدِ الدواء وهذه البدائل هي: الزعرور البري، والمساعد الإنزيمي Q_{10} والمغنسيوم.

تحسن ضربات القلب

يساعد نظام الحياة الصحي (بالإضافة إلى الأعشاب) على الوقاية من وعلاج عدم اتساق ضربات القلب. وها هي الأسس:

* كل طعاماً قليل الدهون.
* قم بتدريبات رياضية منتظمة.
* لا تدخن.
* تخلص من الضغط العصبي.
* اضبط ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.
* امتنع عن الكحوليات.

طرق العلاج الطبيعية

يعد عشب الزعرور البري مقوياً تقليدياً لعضلة القلب. وقد أثبتت دراسات عديدة أن المساعد الإنزيمي Q_{10}، والمغنسيوم مهمان للقلب، اتبع ذلك الأب نصيحة الطبيب، وقال: إن وسائل العلاج

الطبيعية حققت نجاحاً أكبر من غلاق قنوات الكالسيوم الذي استخدمه. والآن تتناول البنت الزعرور البري بانتظام، ولكن الأب بطبيعة الحال كان قلقاً من تأثيرات سمية محتملة له على المدى الطويل.

بحثت في قاعدة بياناتي ومراجعي وأرسلت له ما وجدت عن طريق الفاكس. الزعرور البري يبدو آمناً على المدى الطويل، ولكني علمت أن جل من استخدموه لعلاج مشاكل القلب (الأوروبيون أساساً) متقدمون في العمر، وليسوا أطفالاً، من المثير للفضول أن المصادر التي في متناول يدي تقول إن الزعرور البري يعالج عدم اتساق ضربات القلب. وفي الواقع فإن أحد المصادر قال: إن الزعرور البري قد يسبب عدم الاتساق هذا. ولكني لم أجد حالات إصابة بأزمات قلبية نتيجة لاستخدام هذا العشب، لذلك قلت للأب القلق، إني أفضل أن أعطي ابنتي الزعرور البري بدلاً من غلاق قنوات الكالسيوم.

اتصل بي والد هذه الفتاة مرة أخرى بعد عدة شهور، وكان مبتهجاً ويرغب في أن أشاركه معرفة أخباره الجيدة. ففي وقت الكريسماس، توقفت ابنته عن استخدام غلاق قنوات الكالسيوم نهائياً والفضل في ذلك يعود إلى الزعرور البري والمساعد الإنزيمي Q_{10} والمغنسيوم. في الفحص الأخير لم يجد الطبيب أي اضطراب في ضربات قلبها. ولقد اقترحت عليه أن يزرع في حديقته شجرة زعرور بري لعرضها على الناس حين يروي قصته.

مشاكل إيقاع ضربات القلب

عدم اتساق ضربات القلب يعني أن نبض القلب غير منتظم، فإما أنه أسرع من اللازم أو أبطأ من اللازم. حين تكون ضربات قلبك أسرع من اللازم، أي أكثر من ١٠٠ ضربة في الدقيقة، يطلق على هذا الوضع الخفقة. وحين تكون الضربات أبطأ من اللازم، أي أقل من ٦٠ ضربة في الدقيقة، يطلق على ذلك الوضع بطء القلب.

تسمى حالات عدم اتساق القلب، وفقاً للجزء المصاب. فعدم الاتساق الأذيني يؤدي إلى اضطراب قدرة الغرف العليا في القلب على ضخ الدم، مما يؤدي إلى ركود الدم. هذا الركود قد يؤدي إلى تكون الجلطات وبالتالي حدوث الأزمات القلبية وجلطات المخ. عدم الاتساق البطيني الذي يصيب غرف القلب السفلى الأكبر حجماً، قد يؤدي إلى ما يعرف باسم الاختلاج البطيني، وهو وضع ترتجف فيه هذه الغرف بضعف بدلاً من أن تنقبض بقوة. الاختلاج البطيني هو سبب لنسبة كبيرة من الأزمات القلبية القاتلة.

الصيدلية الخضراء لعدم اتساق نبض القلب

عدم اتساق نبضات القلب مرض خطير يجب أن يعالج بواسطة الطبيب. لو أصبت به، سأتناول الأدوية التي يصفها لي الطبيب حتماً، ولكن من الممكن بعد استشارة الطبيب، مع الانفتاح المتزايد على أنظمة العلاج العشبي، أن أجرب تناول بعض الأعشاب الطبية.

حشيشة الملائكة Angelica (*Angelica archangelica*). يحتوي هذا العشب على ١٤ مركباً مضاداً لعدم اتساق النبض، وأحدهم يقال إنه بنفس فعالية الفيرابامبل Verapamil (كلان Calan، أيزوبتين Isoptin) وهو غلاق لقنوات الكالسيوم ذو فعالية كبيرة.

أنا أنصح باستخدام حشيشة الملائكة من خلال تركيبتي المضادة لعدم الاتساق النبضي، لصنع هذا الخليط حلو المذاق ضع في عصارتك حشيشة الملائكة مع الجزر والكرفس والشمار والثوم والجزر الأبيض، قد تحتاج إضافة بعض الماء والتوابل لتجعله مستساغاً يمكن أن يكون ذا مذاق جيد إن كان يحتوي على الكثير من الجزر والثوم، أنا أحبذ أن تشرب كوباً أو كوبين يحتوي كل منهما على ٨ أونصات.

يحتوي الكرفس على مواد عائقة للكالسيوم وعلى كيميائيات نباتية أخرى مثل الإبجينين Apigenin والأبين Apiin والمغنسيوم والبوتاسيوم، وتساعد هذه المواد على الوقاية من وعلاج عدم اتساق النبض، بالإضافة إلى مواد كيميائية تخفض ضغط الدم والكوليسترول، ويبدو أن الثوم أيضاً مضاد فعال لعدم الاتساق النبضي. ففي الدراسات التي أجريت على حيوانات المعمل التي أكلت مسحوق الثوم، كانت أقل تعرضاً للإصابة بتسارع القلب واختلاج البطين.

الكينا Cinchona (*Cinchona*، أنواع متعددة). إنها مصدر الكينين Quinine، علاج الملاريا الشهير. بدأ الكينين في اجتذاب الانتباه كعلاج لمشاكل القلب منذ قرن مضى. الأسطورة تقول: أن تاجراً هولندياً يعاني من اختلاج الأذين ذهب إلى العديد من الأطباء فأخبروه أنه لا يوجد علاج. فبدأ يبحث عن نظام علاجي خاص به فتناول جراماً من الكينين، وتقول القصة عنه إنه عندما ذهب إلى الطبيب في اليوم التالي وجد أن نبضه قد انتظم.

المركب المهم هو الكينين وهو الآن علاج قياسي لاضطراب النبض. الكينين ليس هو المركب الوحيد النافع في هذا العشب، فهو يحتوي على أكثر من دستة من المركبات. وبما أن الماء المنشط يحتوي على القليل من هذه المركبات، فلو كنت مصاباً باضطراب النبضات سأشرب الكثير من الماء المنشط.

الزُعْرُوْر البرِّي Hawthorn (*Grataegus*، أنواع متعددة). استخدم الزعرور البري كمنشط للقلب منذ قرون، وقد أكد البحث العلمي حديثاً، صدق هذا التقليد. فالعديد من الدراسات أظهرت أنه يقي من مشاكل القلب. فهو يقوي عضلة القلب ويحسن دورة القلب الدموية، ويقلل من حاجة القلب للأكسجين. كما أنه يساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل.

المعالجون بالطبيعة ينصحون باستخدام المستخلصات القياسية، نوعية المستخلصات مهمة وسوف أذكر ذلك بالتفصيل لتتمكن من التحدث عنها مع طبيبك ولتتيقن أنك تحصل على العلاج العشبي الصحيح، هذا إذا سمح لك الطبيب بتجربته (لاحظ أن المعالجون بالطبيعة لا ينصحون باستخدام الزعرور البري الخام، واعلم أن المعالجين بالطبيعة في العديد من الولايات ليسوا بحاجة إلى ترخيص، إذا كنت تعاني من مشاكل بالقلب ولو بمقدار ضئيل، فانظر في أوراق اعتماد معالجك ومدى تدريبه. إذا لم تكن تعلم هل يجب أن تستمر في ذلك أم لا، استشر طبيبك.

المستخلصات المفضلة تحتوي على نسبة ١,٨٪ فيتكسين-٤-رامنوسيد، أو ١٠٪ البروسيانيدينات الأوليجوميرية OPCs في جرعات تترواح ١٢٠-٢٤٠ مجم ٣ مرات يومياً. إذا كان محتوى المستخلصات من OPCs هو ١٨٪، فالجرعة ستكون ٢٤٠-٤٨٠ مجم مرة واحدة يومياً، للحصول على هذه المستخلصات عليك الاتصال بمعالج بالطبيعة.

تقول بعض التقارير المتفرقة إن الزعرور البري قد يسبب عدم الاتساق النبضي أحياناً، أنا لا أثق كثيراً بهذه التقارير، لكنه من الأولى أن نأخذ بالأحوط. فيجب حقاً أن يتابعك طبيبك إن كنت ستستخدم هذا العشب.

الكانولا Canola (*Brassica*، أنواع متعددة). أثبت أخصائيو القلب الاستراليون أن زيت الكانولا الغذائي يساعد على الوقاية من عدم اتساق نبضات القلب في حيوانات المعمل، وأنا أرى أنها ستساعد البشر أيضاً.

الخَلاً Khella (*Ammi majus*). الخلا هي مصدر الأميودارون Amiodarone (الكردارون Cordarone)، والأميودارون واحد من الأدوية الرئيسية المضادة لعدم الاتساق النبضي. يذكر أخصائي أمراض القلب اللندني د.آرثر هولمان قصة تطور هذا الدواء في كتابه Cardiology from Nature وهو عبارة عن تقدير وثناء كبيرين على قوة المعالجة بالطبيعة.

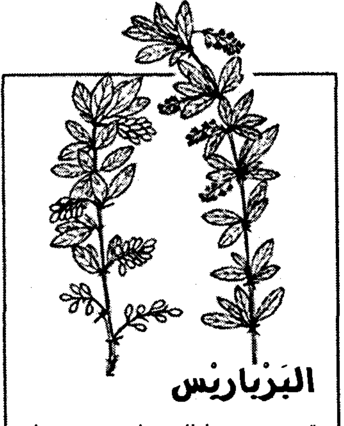
في عام ١٩٤٦م، عانى أحد الفنيين العاملين بمعمل الدكتور ج.ف.أنربين للأبحاث الطبية من مشكلة بالكلى وعالج نفسه بواسطة دواء ينتمي إلى الشرق الأوسط هو الخلا.

وقُدِّر أن هذا الرجل كان يعاني من الذبحة الصدرية أيضاً التي تحسنت بشكل درامي حين تناول هذا الرجل ذلك العشب، فدرس د.أنربين ذلك النبات وعزل المادة الفعالة الخلين Khellin وأدى المزيد من العمل إلى استخلاص الأميودارون في الخلين وقد استخدم الأميودارون أساساً كعلاج للذبحة الصدرية. وفي عام ١٩٧٤م ظهر نشاطه المضاد لعدم الاتساق النبضي.

من الممكن أن يفيد تناول العشب نفسه في علاج عدم الاتساق النبضي. وينصح عادة بصب الماء المغلي على ما يقرب من ربع ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار الخلا، واتركه لمدة ٥ دقائق ثم اشرب ذلك المشروب بعد تصفيته.

الأَسْتراجَالُس Astragalus (*Astragalus*، **أنواع متعددة**). والمعروف أيضاً باسم هوانج كي. الأستراجالس معروف كمنشط للمناعة. ووفقاً لما قالته أخصائية الأعشاب كاثي كيفل (من كاليفورنيا، مؤلفة كتاب The Illustrated Herb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing) فإن هذا العشب منشط للقلب وقادر على حمايته وعلاجه من اضطراب النبض. جرب أن تصنع مشروباً منه بنقع ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في ماء مغلي.

البَرْباريْس Barberry (*Berberis vulgaris*).
البرباريس معروف كمضاد حيوي عشبي لأنه يحتوي على البربرين Berberine وهي مادة موجودة أيضاً في الختم الذهبي. البربرين يساعد كذلك على علاج عدم الاتساق البطيني، وذلك وفقاً للدكتور ملفين وارباخ الأستاذ المساعد بقسم الطب النفسي بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، ومؤلف كتاب Nutritional Influences on Illness. ثبت في دراسة صينية أن البربرين عالج عدم الاتساق البطيني بنسبة أكبر من ٥٠٪ في أكثر من نصف الذين استخدموه، وتحتوي أعشاب أخرى بالإضافة إلى الختم الذهبي على البربرين ومنها عنب أوريجون وجذر الآكلة.



البَرْباريْس

قد ينشط البرباريس جهاز المناعة ويساعد في مقاومة الضرر الناتج عن الشوارد الحرة، مثله في ذلك مثل عنب أوريجون والذي يعد من نفس عائلته النباتية.

الطريقة المثلى لاستخدام ذلك العشب هي شراء المستخلصات القياسية من متاجر الأطعمة الصحية أو محلات الأعشاب (العطارة) واتبع التعليمات المرفقة، من الممكن صنع مشروب بإضافة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين إلى كوب ماء مغلي.

عدم اتساق نبض القلب

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). الجنكة من المنشطات الصينية المفضلة للقلب. أنا لا أعلم دراسات تظهر أن للجنكة أثراً مضاداً لاضطرابات النبض، ولكنها مثلها مثل الزعرور البري تحسن تدفق الدم إلى عضلة القلب وتقلص احتياجه للأكسجين وبالتالي يقل عسر التنفس وألم الصدر. لو كنت مصاباً بعدم الاتساق النبضي سأضيف الجنكة لعلاجي العشبي.

يمكنك شراء الجنكة من العديد من متاجر الطعام الطبي، اتبع التعليمات المرفقة، يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً، ولكن لا تزد عن ذلك. قد تسبب الجنكة في الجرعات الكبيرة، الإسهال والتهيج والقلق.

الفَراسِيون Horehound (*Marrubium vulgare*). يعرف الفراسيون كعلاج للكحة ونزلات البرد لأنه يحتوي على مركبين طاردين للبلغم هما الموربين وحمض الموربيك. ولكن لهذه المركبات أثر تنظيمي على إيقاع القلب. يمكنك صنع مشروب باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب ثم اشرب كوباً بعد الغداء وبعد العشاء.

ذنب الأسد Motherwort (*Leonurus cardiaca*). مع اسم مثل الكاردياكا (القلبي) قد يتوقع أن هذا العشب قد يساعد في حل مشاكل القلب، والعلم الحديث أكد ذلك. فالدراسات الصينية أثبتت أنه يهدئ من ضربات القلب السريعة ويحسن من نشاط القلب بشكل عام. كما أن هذا العشب يهدئ الجهاز العصبي فهو يقلل من القلق والتوتر والضغط العصبي التي قد تكون مصاحبة أو مسببة لمشاكل القلب.

يستهلك الصينيون ما يقرب من ٩ أونصات (٢٥٠ جم) يومياً. هذه كمية كبيرة من وجهة نظري. أنا أحبذ تجربة نصف أونصة في ٣ أكواب ماء مغلي لمدة يومين أو ثلاثة أيام، لمعرفة إن كان مفيداً أم لا.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)**، والنباتات الأخرى المحتوية على المغنسيوم.** وفقاً لدراسات رأيتها، فإن أكثر من ٧٠٪ من الأمريكيين لا يحصلون على ما يحتاجونه من المغنسيوم. ربما يكون هذا هو سبب كثرة اضطرابات النبض عندنا، يقول العلماء: إن ٢٥٠ مجم من المغنسيوم يومياً ستحول دون الإصابة بعدم الاتساق النبضي.

الرجلة غنية جداً بالمغنسيوم (٢٪ من الوزن الجاف للعشب) وكذلك الفول الأخضر وحبوب الخشخاش والشوفان واللوبيا والسبانخ، في موسم الرجلة، أطهوها كما تطهى السبانخ وآكل عدة أونصات منها في المرة الواحدة.

الريشي **Reishi** (*Ganoderma lucidum*). مؤلفات منج ديناستي في القرن ١٦ تقول إن العلاج الصيني الرائع عش الغراب يطبب القلب. ويقول صديقي ألبرت لونج أخصائي علم الصيدلة الطبيعية في كتابه Better Health with (Mostly) Chinese Herbs and Food إن الريشي ذو قيمة كبيرة في وقاية القلب وعلاجه من اضطراب النبضات.

الريشي منشط قلبي، مثل الزعرور البري والجنكة. فهو يحسن تدفق الدم إلى عضلة القلب، ويقلل من احتياجه للأكسجين ويخلصك من الألم الناتج عن الذبحة الصدرية. أنا أصنع مشروب الريشي بإضافة ٣-٦ ملاعق صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي.

الوَزَّال الاسكتلندي **Scotch broom** (*Cytisus scoparius*). هذا العشب مفيد كمقوٍ لعضلة القلب، وذلك وفقاً للجنة E (التي تضم خبراء يحكمون على مدى تأثير وأمان الأدوية العشبية). المادة الفعالة الرئيسية هي مركب مضاد لعدم الاتساق النبضي يسمى سبارتين.

يمكنك صنع مشروب منه بإضافة ملعقة صغيرة من العشب المجفف إلى كوب ماء مغلي. ملحوظة مهمة يجب ذكرها: الوزال الاسكتلندي يحتوي أيضاً على مركب الترامين؛ لذا يتوجب عدم استخدامه مع مضادات الاكتئاب المعروفة باسم مثبطات ماو. إذا كنت تتعاطى مضاداً للاكتئاب، فانظر إن كان ينتمي إلى مجموعة مثبطات ماو أم لا، وإذا كان ينتمي إليها لا تستخدم العشب.

الناردين **Valerian** (*Valeriana officinalis*). الناردين معروف جيداً كمنوم ولسبب مقنع. ولكن د.دانيال موري (عالم الصيدلة ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine وكتاب Herbal Tonic Therapies) يقول إن الناردين يحتوي على مركبات ثبتت فاعليتها كمضادات لعدم الاتساق النبضي، وفي الواقع فإن هذا العشب استخدم كعلاج لاضطراب النبض والخفقان في عهد الرومان.

للناردين تأثيرات أخرى مفيدة للقلب: فهو يخفض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى القلب ويحسن قدرة القلب على ضخ الدم.

هذا العشب له رائحة كريهة حقاً، ولكن رغم ذلك فقد أجرب صنع مشروب منه بإضافة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب المجفف إلى كوب ماء مغلي. اشرب ٢-٣ أكواب يومياً. إن لم تطق مذاقه، جرب الكبسولات أو الصبغة بدلاً منه. كل من العشب الجاف والصبغة متوفران بمتاجر الأطعمة الصحية والأعشاب. اتبع التعليمات المرفقة.

عدوى الفطريات الخميرية

يعتقد معظم النـاس أن عـدوى الفطريـات الخميريـة Yeast Infections، والـتي تعـرف أيضـاً بعدوى الكانديدا، وباء مقصور على النساء. ولكن الرجـال يمكـن أن يصـابوا أيضاً بعـدوى الكانديـدا، وخاصة هؤلاء الذين لم يتم ختانهم. والرجل المصاب بالفطر عادة لا يعاني من أي أعـراض ولكـن كـل مرة تعالج فيها زوجته وتشفى من هذه العدوى، يقوم هو بنقل العدوى إليها من جديد. لذلك إذا كنتِ امرأة تعانين المشاكل من عدوى الفطريـات الخميريـة، فتأكـدي مـن أن زوجـك قـد تم فحصـه أيضـاً، فكلاكما قد يحتاج لبعض هذه العلاجات العشبية.

تحدث عدوى الفطريات الخميرية نتيجة للإصابة بمجموعة مـن الفطريـات الشـبيهة بـالخميرة تسمى الكانديدا. المتهم الأول منها هو الكانديدا ألبيكان ولكنها ليست النوع الوحيد، كل شخص يأوي كمية معينة من الكانديدا تعيش فيه وعليه، ولكن لا يصاب كل شخص بعدوى الكانديدا.

تعيش الكانديدا في المناطق الرطبـة مـن الجسـم مثـل بطانـة الفـم والمهبـل. وعـادة لا تسـبب أي مشاكل ولكن أحياناً يزداد عددها بصورة ملحوظة، وتسبب العدوى. المهبل هو المكان الرئيسي. (انظـر "التهاب المهبل" لمزيد من التفاصيل عن الصيدلية الخضـراء لعـلاج هـذه المشـكلة) ولكـن هـذه العـدوى يمكن أن تحدث في الفم (القلاع) وفي القناة التنفسية (كانديدا الشعب الهوائية) وعلى الجلد (الكانديـدا الجلدية).

أصبحت عدوى الفطريات الخميرية أكثر إثارة للمشاكل عن ذي قبـل، قـل مـثلاً مـن ٦٠ عامـاً مضت، لأن العديد من العقاقير الحديثـة تزيـد مـن تكـاثر الفطـر. مـن المـتهمين الرئيسـيين المضـادات الحيوية والكورتيزونات وحبوب تنظيم الأسرة.

يعالج الطب السائد عدوى الفطريات الخميرية بالأدوية المضادة للفطريات والتي اعتيد أن تكـون متاحة فقط عند وجود وصفة طبية، ولكن حديثاً العديد مثل النيستاتين (المكيوستاتسـين) والميكونـازول (مونيستات) أصبحت متاحة بدون وصفات علاجية ويعلن عنها بصورة مكثفـة. وإنـه لـمن المؤسـف أن العشابين لا يستطيعون عمل إعلانات تجارية تليفزيونية. إذا استطاعوا، فسيدرك الناس أن هناك أكثر من وسيلة لعلاج عدوى الفطريات الخميرية.

الحساء القاتل للكانديدا

إذا كنت تعاني من تفاقم عدوى فطرية خميرية متكررة، فإن واحداً من أفضل الأشياء التي يمكنك فعلها لنفسك أن تتعود على حب مذاق البصل والثوم. إليك مقادير حساء لذيذ قد يساعدك.

٤ أكواب من الماء

بصلتان مفرومتان جيداً

٤ فصوص ثوم مطحونة

مريمية

زعتر

قرنفل مجروش

ملح

فلفل أسود مطحون

زبادي حمضي

ضع الماء والثوم والبصل في طاسة متوسطة الحجم. ضعها لتغلي على نار عالية، ثم اخفض الحرارة وغطه واتركه يطهى ببطء لمدة ٥ دقائق حتى تنضج الخضراوات. ثم تبل لتعطي مذاقاً بالمريمية والزعتر والقرنفل والملح والفلفل، ولكن استخدم التوابل باقتصاد إلى حد ما. توج كل طبق بطبقة من الزبادي.

تكفي لصنع ٤ أطباق

الصيدلية الخضراء لعدوى الفطريات الخميرية

هناك العديد من الأعشاب التي تستطيع المساعدة في التغلب على عدوى الفطريات الخميرية، ولكن من الأحسن أن تكون متأكداً من الذي تتعامل معه قبل أن تصف العلاج بنفسك. إذا كنت تعاني مما تشك أنه عدوى فطرية خميرية، فرجاءً اذهب لطبيبك ليشخص لك المرض، ثم إذا أردت أن تجرب بديلاً عشبياً كعلاجك المفضل، يجب أن تناقش ذلك معه. قد تفكر في أخذ هذه الأعشاب بالإضافة إلى ما وصف لك.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). فعالية هذا العشب كمنبه للجهاز المناعي يبدو أنها تساعد بوجه خاص في علاج عدوى الفطريات الخميرية. وفي دراسات أجريت على حيوانات التجارب، حمى العلاج بهذا العشب الفئران من الإصابة بعدوى الكانديدا ألبيكان. وهو يعمل عن طريق استثارة كرات الدم البيضاء لتلتهم الكائنات الفطرية، وهي العملية التي

تسمى البلعمة. في دراسة ألمانية مثيرة، أعطيت مجموعة من النساء يعانين من عدوات فطرية خميرية متكررة إما العلاج الدوائي المعتاد للفطريات وإما هذا العلاج بالإضافة إلى خلاصة الردبكية. من هؤلاء اللاتي أخذت فقط مضادات الفطريات، عانى ٦٠٪ من تكرار حدوث المرض. ولكن ١٠٪ فقط من هؤلاء اللاتي أخذن العقار بالإضافة إلى الردبكية عانين من تكرار العدوى. يبدو ذلك لي أساساً جيداً لتجريب الردبكية أياً كان نوع العدوى الفطرية الخميرية التي تتعامل معها.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). يعرف الثوم كمضاد حيوي مضاد للبكتريا ولكنه يثبط أيضاً من نشاط الفطريات بدرجة جيدة جداً ويمكن استخدامه لعلاج كل من الكانديدا المهبلية والقراع. الجرعة المناسبة لأخذها عن طريق الفم تصل إلى دستة من فصوص الثوم النيئة المفرومة تؤخذ مرتين أو ثلاث يومياً في شكل عصير. يجب عليك أن تجد مذاق الثوم جيداً بدرجة كافية لتتكيف مع هذا العلاج الخاص. ولكن أعتقد أن ذلك يستحق المحاولة. يوجه الثوم ضربة قاصمة للفطريات (جرب خلطه مع الجزر؛ ذلك سيسهل تناوله بشكل مذهل). للبصل تأثير مماثل ولكن أقل فعالية.

الأويسة Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*). الأربيوتين Arbutin، المركب الموجود في الأويسة (وعنب الدب والتوت الأزرق)، يساعد في علاج عدوى الكانديدا، وفقاً لما ذكره المعالج بالطبيعة جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل موراي مؤلفا مرجع Textbook of Natural Medicine. لذلك إذا كنت تفكر في تناول الثوم، فلماذا لا تأخذه مع عصير الأويسة؟ أو تناول فقط بعضاً من صلصة الأويسة بدون إضافات.

الأويسة

حامض التوت الذي يعطي لعصير وصلصة الأويسة مذاقهما المميز استخدم بواسطة أطباء القرن ١٩ لعلاج الالتهابات.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). هذا العشب هو الأكثر شهرة بين الأعشاب الذهبية، والتي تحتوي على المضاد الحيوي البربرين Berberine. الأخرى هي الخيط الذهبي، والجذر الأصفر، والبرباريس، وعنب الأوريجون. والبربرين له تأثير مضاد للعديد من الكائنات الدقيقة، ومنها الفطريات الخميرية. في المنزل، آخذ صبغة؛ وفي الحقل، أصنع شاياً. بإمكانك استخدامه بكلتا الطريقتين.

البوداركو Pau-d'arco (*Tabebuia*، أنواع متعددة). يحتوي البوداركو على المركبات المضادة للفطريات الخميرية لاباكول Lapachol وبيتا-لاباكون Beta-Lapachone وفقاً لما قاله د.موراي، ود.بيزورنو والباحثون الآخرون. اللاباكول هو الأضعف. ولكن تأثيره المضاد للفطريات الخميرية لا يزال يمكن مقارنته بالدواء الذي يوصف كمضاد للفطريات الخميرية الكيتاكونازول Ketaconazole. ولقد استخدمت المرهم الأمريكي اللاتيني المحتوي على اللاباكول للتخلص من الكانديدا المهبلية. وسأفعل ذلك مرة أخرى إذا ترعرعت مرة أخرى. وذلك معتاد في المناطق الاستوائية الرطبة. في المناطق الاستوائية سوف أغلي بشدة محلولاً مركزاً من المستخلص، وفي البيت سوف أفرغ كبسولتين في المرهم الطبي.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). فيتامين "أ" (والبيتا كاروتين Beta-Carotene)، وفيتامين "جـ" وفيتامين "هـ" هي "الفيتامينات المناسبة في المكان المناسب" لتدعيم الجهاز المناعي. أنت بلا ريب تحتاج لتقديم العون لجهازك المناعي عند مهاجمته للفطريات الخميرية وأي عدوى أياً كان نوعها. والرجلة هي أفضل مصدر غذائي لكل هذه المواد الغذائية. أقترح عليك أن تستمتع بالبراعم الصغيرة لهذا النبات اللذيذ في السلطة أو تعرض أوراقها للبخار مثلما يحدث مع السبانخ.

العود الذهبي Goldenrod (*Solidago virgaurea*). أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام نبات عصا الذهب المضاد للالتهابات لمنع وعلاج مختلف أمراض الجهاز البولي التناسلي ومنها عدوى الفطريات الخميرية. تعد المركبات الموجودة في عصا الذهب (السابونات الإستيرية) فعالة ضد فطريات الكانديدا. يمكن استخدام هذا العشب كشراب شاي قابض وأيضاً يمكن استخدام الشاي كغسول.

اللّبْلاب Ivy (*Hedera helix*). أوراق اللبلاب لها أثر فعال ضد عدوى الكانديدا والقليل من أنواع البكتريا. وقد أقرت اللجنة E استخدام ٠,٣ جم (وهذا مقدار ضئيل جداً من العشب الجاف) لحالات الالتهابات المزمنة المتعددة، وهذه تبدو جرعة ملائمة للتغلب على عدوى الفطريات الخميرية. كذلك يمكنك نقع العشب في ماء ساخن لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم تشرب الشاي.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). ينصح العديد من الخبراء باستخدام هذه الأعشاب مع مشاكل عدوى الفطريات الخميرية المتكررة بدلاً من استخدام الكحول والمنتجات التي

تحتوي على خميرة وسكريات بسيطة. إذا كنت قد أصبت بعدوى الفطريات الخميرية من قبل وتريد أن تمنع تفشي العدوى، يجب أن تبتعد عن السكر والعسل. وإذا أردت أن تحلي الشاي المضاد للكانديدا، فجرب استخدام المحليات العشبية مثل جذر عرق السوس والستيفيا.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). تحتوي المريمية على المكونات المضادة للكانديدا. يمكنك تناول شاي المريمية كشراب أو تستخدمه كغسول قابض. إذا كنت تستخدمه كغسول، يمكنك إضافة نقطة أو اثنتين من زيت البلقاء المتعاقبة، وهو منتج عشبي فعال كمضاد للكانديدا.

شجرة التوابل Spicebush (*Lindera benzoin*). وجد العلماء الأمريكيون بعد دراسة ٥٤ نوعاً من النباتات لمعرفة أثرها المضاد للكائنات الدقيقة أن خلاصة لحاء شجرة التوابل تثبط نشاط الكانديدا ألبيكان بقوة. وخلال أباليشيا، كان شاي شجرة التوابل من الأشياء المفضلة، مما يثبت مرة أخرى حكمة الطب الشعبي.

العدوى الفطرية

قدم الرياضي، عدوى الخميرة المهبلية، حكة الفارس، عدوى الأظافر والأصابع الفطرية، هناك الكثير من الفطريات حولنا. ولقد أصبت بالتأكيد بواحدة من هذه الفطريات.

بالرغم من أننا تحدثنا بصورة مستقلة عن قدم الرياضي وعدوى الخميرة، فإنني أظن أنه من المفيد إلقاء نظرة على الأعشاب التي يمكن استخدامها لعلاج أي عدوى فطرية Fungal Infection. متى وجدت عدوى فطرية بالقرب من مزرعة الأعشاب الخاصة بي في ميريلاند، فإنني غالباً أستخدم خليطاً من الثوم والجوز الأسود، وكل منهما ينمو بغزارة في أرضي، مع زيت البلقاء المتعاقبة الذي يكون قريباً مني دائماً. كل من هذه الأعشاب مضاد قوي للفطريات.

ربما تحب أن تتساءل لماذا ألجأ إلى خليط من الأعشاب مع ما يتبع ذلك من مشاكل؟ ولماذا لا أكتفي بنوع واحد طالما أنا متأكد من فعاليته كما هو معروف في التقليد المتبع في عالم العقاقير بفصل المادة الفعالة المؤثرة؟ واحد من الأسباب هو أنني أحب العمل في مجال الأعشاب وأجد متعة في خلطها، وسبب آخر هو أن البحث العلمي كان واضحاً جداً: خلط الأعشاب المضادة للفطريات دائماً يعطي نتيجة أفضل من عشب واحد.

تمت دراسة التأثيرات المشتركة للأعشاب المضادة للفطريات في العديد من الدراسات. في واحدة منها تم اختبار ١٠ أنواع من النباتات التي تحتوي زيوتها على مركبات ضد الفطريات ولاحظت الدراسة أن اتحاد الزيوت الضرورية المضادة للفطريات يزيد من فعاليتها بشكل ملحوظ. وفي دراسة مشابهة لاحظ الباحثون أنه "عند اتحاد جميع الزيوت الضرورية، فإن الفعالية كمضادة للفطريات تزيد عن الفعالية الناشئة من أحدها منفرداً".

يجب ألا ندهش من هذه النتائج، لأن هذه الزيوت الضرورية عبارة عن اتحاد مركبات معقدة نشأت لتحمي النباتات من الفطريات والحشرات والأمراض الأخرى. الاتحاد هو القاعدة في الطبيعة وبالتالي يعطي الإحساس بأن الفعل المشترك أفضل من المنفرد وبالتالي فإن خليط الزيوت أفضل من زيت واحد منفصل.

أحياناً تكون مضادات الفطريات الدوائية أقوى كثيراً من الوسائل العشبية، وبالتالي فعندما أصاب بعدوى فطرية شديدة، فإنني ألجأ إليها. ولكن حتى في تلك الظروف أقوم باستخدامها مع الأعشاب المضادة للفطريات لمزيد من الفعالية. إذا وافق طبيبك، فجرب في المرة القادمة عندما تصاب بعدوى فطرية أن تستخدم الاثنين معاً.

الصيدلية الخضراء للإصابة بالفطريات

هنا بعض الأعشاب التي يمكنها المساعدة في العلاج.

الثوم **Garlic** (*Allium sativum*). أعتقد أن الثوم من أفضل المطهرات بصفة عامة وأفضل مضادات الفطريات بصفة خاصة. إنه يشبه تأثير زيت البلقاء المتعاقبة. في جامعة باناراسي هندو بالهند، قام العلماء بالأبحاث على الثوم الذي تبين أنه يحتوي على مركبات كيميائية تسمى آجون ذات فعالية ضد فطر ميلدو مثل العديد من عقاقير الفطريات. وهناك دراسات كثيرة أخرى أكدت نفس النتائج.

أعطت الدراسات الإكلينيكية (السريرية) نفس النتائج. فقد تناول عدد من الأشخاص ٢٥ ملليلتراً (٥-٦ ملاعق صغيرة) من مستخلص الثوم يومياً، فأظهر تحليل الدم لديهم أن هناك نشاطاً واضحاً ضد الفطريات في مصل الدم مثل العديد من العقاقير المضادة للفطريات وهذا النشاط يشمل كانديدا ألبيكان الذي يسبب العدوى بفطر الخميرة.

مستخلص الثوم ربما يكون أقوى كثيراً عند استخدامه موضعياً من الخارج. إنني أعرف من كل من الأبحاث الطبية والتجربة الشخصية أنه يفوق فعالية العقاقير الدوائية المضادة للفطريات. ببساطة

اسحق الثوم الخام في خلاط واستخدم قطعة من القطن أو القماش النظيف لتضعها مباشرة على المنطقة المصابة ٣ مرات يومياً.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). حسب معلوماتي الأساسية، يحتوي عرق السوس على حوالي ٢٥ مركباً مضاداً للفطريات على الأقل أكثر من أي عشب آخر مذكور. والغريب أنني لم أجد أي محاولات طبية جيدة لاستخدام مستخلص عرق السوس لعلاج إصابات الفطريات، ولكن اعتماداً على مركبات العشب المضادة للفطريات فإنني واثق أن استخدامه مفيد.

يمكنك عمل محلول قوي بإضافة ٥-٧ ملاعق صغيرة من جذور عرق السوس المسحوقة إلى كوب ماء مغلي، واتركه لمدة ٢٠ دقيقة. صفِ أجزاء النبات. استخدم قطعة من القطن أو قماش نظيف، وضع المحلول على المنطقة المصابة حوالي ٣ مرات يومياً.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). زيت البلقاء المتعاقبة مطهر قوي ومفيد ضد إصابات الجلد الفطرية وتشمل قدم الرياضي وعدوى الخميرة. أكد الكيميائيون في استراليا أن فطر كانديدا ألبيكان حساس بشكل ملحوظ لزيت البلقاء المتعاقبة. وهذا البحث أدى إلى تطور منتجات تستخدم لعلاج التهاب المهبل الناتج عن الخميرة. العديد من السيدات كما أعرف جربن بنجاح استخدام زيت البلقاء المتعاقبة لالتهاب المهبل الفطري الذي لم يتم علاجه بالكامل بالعقاقير الدوائية مثل نيستاتين وكلوترايمازول.

لإصابات الجلد، يمكنك وضع قطرات قليلة من الزيت مباشرة على المنطقة المصابة ٣ مرات يومياً. ربما تحب أن تخففه بكمية مساوية من زيت نباتي، لأن بعض الناس يجدونه مهيجاً للجلد. للعدوى الفطرية في المهبل يمكنك وضع بعض قطرات من الزيت المخفف مباشرة أو بعد خلطه مع دش مهبلي. إذا شعرتِ بأي مشكلة، فلا تستخدمي هذا العلاج، وهذا مهم إذا كنتِ تستخدمين هذا العشب في أو حول المهبل؛ لأن هذه المنطقة حساسة جداً بصفة خاصة.

في الواقع زيت البلقاء المتعاقبة مطهر قوي لدرجة أنني أنصح باستخدامه في منطقة المهبل فقط كحل أخير ودائماً في شكل مخفف. جربي الأعشاب الأخف أولاً. ثم إذا أردت استخدام هذا العشب، فناقشي الأمر مع طبيبك. وتحذير أخير: لا تتناولي الزيت بالفم. مثل العديد من الزيوت النباتية الضرورية، الكميات الصغيرة من زيت البلقاء المتعاقبة حتى ولو ملاعق صغيرة يمكن أن تكون قاتلة.

الجوز الأسود Black walnut (*Juglans nigra*). تعجبني أفكار كاثي كيفل، مؤلفة كتاب The Illustrated Herb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing وهي متخصصة أعشاب من كاليفورنيا. وقد قامت كاثي بدراسة بينت أن القشر الطازج من الجوز الأسود يدمر فطر الكانديدا أفضل من معظم الأدوية المضادة للفطريات. إن محلولها المضاد للفطريات يحتوي على أونصة واحدة من قشرة الجوز الأسود الطازج بالإضافة إلى قطرات قليلة من كل من محلول زهور الخزامى والناردين وقشر القوس مع إضافة ١٠ قطرات من زيت البلقاء المتعاقبة. أنا ممنون لنصيحة كاثي بالنسبة للجوز الأسود لأن في المنطقة هنا ينتشر هذا النبات في الخريف بشكل كبير مثل كرات الجولف في الصيف في يوم أحد بعد الظهر.

البابُونْج Camomile (*Matricaria recutita*). البابونج عشب قاتل للفطريات وخاصة الكانديدا. كما أنه مضاد للبكتريا والالتهابات، يستخدم بكثرة في أوروبا حيث يشارك في العديد من المطهرات الموجودة فوق الرف.

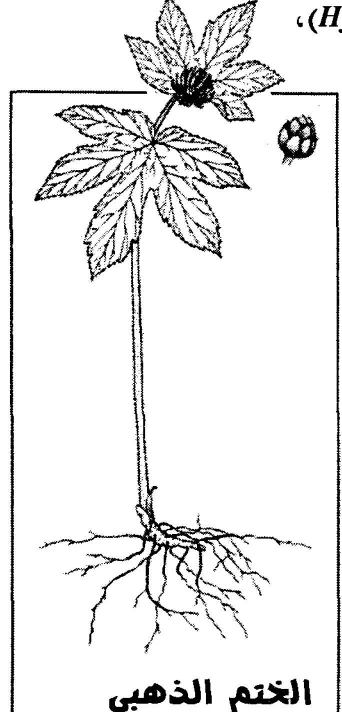
إنني أقترح استخدام البابونج للاستعمال الداخلي والخارجي. اصنع مشروباً قوياً باستخدام العشب الجاف واشربه عدة مرات يومياً. يمكنك أيضاً وضع هذا المحلول مباشرة على المنطقة المصابة بقطعة من القطن أو القماش النظيف، أو ببساطة استخدم أكياس الشاي المستعملة. يمكنك أيضاً استخدام المحلول الذي يباع في متاجر الأغذية الصحية أو محلات الأعشاب.

إذا كنت تعاني من حمى القش (نوع من الحساسية)، يجب أن تستخدم البابونج بحذر. إن البابونج من أسرة نبات الرجيد، ويمكنها أن تثير تفاعلات الحساسية عند بعض الناس. المرة الأولى التي تستخدم فيها هذا العشب لاحظ تفاعل جسمك معه. إذا لاحظت أنه فعال، فاستمر. ولكن إذا وجدت أنه يزيد الهرش أو الحكة، فتوقف عن استعماله.

الحنة Henna (*Lawsonia inermis*). إنها صبغة الشعر الطبيعية المعروفة والتي تحتوي على ٥٥٠٠-١٠٠٠٠ جزء في المليون من مركب لوسون الفعال ضد العديد من الفطريات والبكتريا. إنني أقترح عمل مستخلص قوي بالغلي وذلك بتسخين ٥-٧ ملاعق صغيرة من الحنة لكل كوب ماء لمدة ٢٠ دقيقة. اتركه يبرد ثم استخدم السائل على المنطقة المصابة ١-٣ مرات يومياً مستخدماً قطعة من القطن أو القماش النظيف.

حشيشة الليمون Lemongrass (*Cymbopogon*، أنواع متعددة). لاحظ العلماء أن حشيشة الليمون لها نشاط فعال مضاد للفطريات التي تسبب أنواعاً مختلفة من الإصابات. يمكنك

التمتع بتناول ١-٤ أكواب من مشروب حشيشة الليمون في اليوم. وللمزيد من الفعالية المضادة للفطريات، استخدم أكياس المشروب المستعملة فوق المنطقة المصابة.



الختم الذهبي

معروف أيضاً باسم الجوز الذهبي ويستخدم على نطاق واسع كمطهر.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على البربرين. البربرين Berberine مركب قوي مضاد للفطريات والبكتريا ويوجد في البرباريس والخيط الذهبي وعنب أوريجون والجذر الأصفر بالإضافة إلى نبات الختم الذهبي. وجميعها يستخدم منذ القدم لعلاج الخميرة وبقية الإصابات الفطرية. إذا أصبت بعدوى فطرية، فربما أشتري بعضاً من محلول الختم الذهبي واتبع التعليمات المرفقة مع العبوة وأضيفه إلى العصير ٣ مرات يومياً. وللعدوى الجلدية، فإنني أصنع محلولاً قوياً باستخدام ٥-٧ ملاعق صغيرة من الختم الذهبي الجاف في كوب ماء. واجعله يغلي، ثم اتركه منقوعاً لمدة ٢٠ دقيقة. وبعد أن يبرد، صفِ بقايا النبات. أضعه على المنطقة المصابة ١-٣ مرات يومياً باستخدام قطعة قطن أو قماش نظيف.

البوداركو Pau-d'arco (*Tabebuia*، أنواع متعددة). يحتوي هذا العشب على ٣ مركبات مضادة للخميرة -لاباكول Lapachol، بيتا-لاباكون Beta-Lapachone، زيلودين Xyloidine- والتي تبين أنها تعمل بفعالية ضد فطر كانديدا ألبيكان وغيره من الفطريات. أنا شخصياً استخدمت علاجاً من أمريكا اللاتينية يحتوي على مستخلص من نبات بوداركو للشفاء من عدوى الخميرة، وسوف أفعل ذلك ثانية إذا أصبت بعدوى جديدة. ولكن في الولايات المتحدة، يتم استخدام المستحضرات التجارية واتباع التعليمات المرفقة مع العبوة.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). هناك دراسة باكستانية أكدت أن زيت الكركم حتى في التركيز البسيط جداً يقلل نشاط العديد من الفطريات المعروفة. إنني أقترح استخدام الزيت التجاري من الكركم، مع تخفيفه بالماء (جزء من الزيت إلى جزأين من الماء) واستخدامه مباشرة على المنطقة المصابة باستخدام قطعة من القطن أو القماش النظيف.

العدوى الفيروسية

الفيروسات كائنات غريبة، فهي صغيرة بشكل غير معقول، ودقيقة لدرجة أنه بينما تستطيع المجاهر المعتادة أن تظهر خلايا الجسم والبكتريا التي قد تصيبها، تحتاج إلى مجاهر إليكترونية أقوى بكثير لنرى الجزيئات الفيروسية.

أستخدم تعبير "جزيء" لأنه من خلال معظم تعريفات الحياة، تعتبر الفيروسات غير حية حقيقة. إنها تحتوي فقط على مادة وراثية (DNA أو RNA) محاطة بغلاف بروتيني. لا تهضم الفيروسات الطعام ولا تتنفس الأكسجين ولا تزيل فضلاتها، كل ما تفعله هو أن تتكاثر بعد أن تصيب الخلايا سريعة التأثر بها.

وبشكل عام، تعتبر المضادات الحيوية غير ذات نفع في محاربة الفيروسات. فهي تعمل بأقصى كفاءتها ضد البكتريا. ومنذ اكتشاف البنسلين عام ١٩٢٨م، امتلأ الطب السائد بكميات كبيرة من المضادات الحيوية، ولكن في يومنا هذا نمتلك فقط حفنة من العقاقير المضادة للفيروسات ومنها الأسيكلوفير Acyclovir الذي يستخدم في علاج القوباء، و AZT الذي يستخدم في علاج الأيدز، والإنترفيرون Interferon محارب الفيروس الذي ينتجه الجسم.

الصيدلية الخضراء للعدوى الفيروسية

الأخبار الجيدة هي أن العديد من الأعشاب المستخدمة في طب الأعشاب التقليدي أقر أثرها المضاد للفيروسات علمياً. إنها ما أستخدمه عند إصابتي بالبرد والأنفلونزا وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى Viral Infections. أناقش العديد من هذه الأعشاب عند مناقشة البرد والأنفلونزا (انظر "نزلات البرد والأنفلونزا")، ولكن أريد أن أكرس المناقشة الحالية للنظر في الأعمال التي يمكن تجربها لعلاج أي عدوى فيروسية.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). يعد هذا العشب لحد بعيد أكثر الأعشاب المضادة للفيروسات شيوعاً، وذلك لسبب واضح. تحارب الردبكية الفيروس بطريقتين: فهي تحتوي على ٣ مركبات لها نشاط فعال كمضادات للفيروسات: حمض الكافييك، حمض الكايكوريك، الإكيناسين. وجد أيضاً أن خلاصة جذر الردبكية تعمل مثل عمل الإنترفيرون، المركب المضاد للفيروسات الذي يفرزه الجسم. بالإضافة لذلك تعد الردبكية منبهاً مناعياً يساعد الجسم على حماية نفسه من العدوى الفيروسية بشكل أكثر كفاءة.

أسرع العشابون بوصف الردبكية كمعزز مناعي، ولكن الحقيقة أن العلماء لم يفهموا حتى الآن بشكل كامل كيف تنبه الجهاز المناعي. البعض يعتقد أنها تزيد معدل إفراز الجسم من مركب يعرف بالبروبردين Properdin، والذي ينشط جزءاً خاصاً في الجهاز المناعي يسمى المسار التكميلي، وهو المسئول عن إرسال كرات الدم البيضاء المحاربة للمرض للأماكن المصابة لتقضي على الفيروسات والبكتريا.

يؤكد باحثون آخرون أن مركبات أخرى في هذا العشب، وهي الأميدات المحبة للدهون ومشتقات حمض الكافييك المؤين، تعد أساس نشاط العشب المنبه للجهاز المناعي. ومركب واحد وهو حمض الكايكوريك يوقف عمل الإنتيجراز وهو إنزيم هام في عملية التكاثر الفيروسية. وأنا بشكل عام مذهول من الطريقة التي تستطيع بها المركبات الموجودة في النبات أن تعمل سوياً بشكل متناغم. ولذلك أميل للاعتقاد بأن كل هذه الخواص المعززة للمناعة تعمل معاً.



الردبكية

علاج الهنود البدائي، يعد اليوم أكثر الأعشاب المعززة للجهاز المناعي شهرة على مستوى العالم.

أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) الردبكية لعلاج الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا، والذي عُد بمثابة التصديق على فائدة هذا العشب الموجود طبيعياً في أمريكا.

الأَسْتراجَالُس Astragalus (*Astragalus*، أنواع متعددة). يعرف أيضاً باسم هوانج كي وهو عشب معزز للجهاز المناعي يوجد في الصين. في دراسة صينية صغيرة تلقى ١٠ أشخاص كانت عضلات قلبهم مصابة بفيروس كوجساكي بي والذي يسبب التهاباً بالقلب يعرف بالتهاب عضلة القلب جرعات من خلاصة الأستراجالس عن طريق الحقن على مدار ٣-٤ أشهر. فارتفع نشاط خلاياهم القاتلة الطبيعية وهي جزء من الجهاز المناعي من ١١ إلى ٤٥٪، كما زاد معدل الألفا والبيتا إنترفيرون في أجسادهم، وهي مركبات الجسم المضادة للفيروسات، وليس غريباً أن الأعراض تحسنت. اعتقدت الدراسات الأوروبية، أنه كما في الردبكية، تكون العديد من المركبات المنبهة للجهاز المناعي في الأستراجالس نشطة عند تناولها بالفم.

دم التِّنّين Dragon's blood (*Croton lechleri*). يعرف هذا العشب أيضاً باسم سانجريجرادو أو سانجر دي دراجو. هناك مبرر كافٍ لجعل عشب دم التنين مرسوماً على الغلاف الخلفي للقاموس النباتي الإنساني الأمازوني الذي ألفته عام ١٩٩٤م بالاشتراك مع رودولف فاسكويز، عالم نبات في حديقة ميسوري النباتية. العديد من المركبات الموجودة به ومن بينها ميثيل السدروزين الثنائي والتاسبين لها تأثيرات مضادة للفيروسات وخواص تعمل على التئام الجروح مما قد يساعد بشكل خاص في علاج القرح الفيروسية التي تسببها القوباء. يؤدي المزيج الطبيعي لهذه المركبات الثلاثة إلى التئام الجروح بشكل أسرع بما يعادل ٤ أضعاف ما يستطيع فعله كل مركب على حدة.

أنا أستخدم عشب دم التنين عندما أصاب بجروح أو سحجات وأنا في بيرو الاستوائية. ولسوء الحظ هذا العشب غير متاح بشكل واسع بعد في الولايات المتحدة، رغم أني أعتقد أنه سينتشر قريباً. هذا العشب يستعمل خارجياً.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). بالإضافة إلى أثره المعروف كمضاد لعمل البكتريا يعد الثوم مضاداً للفيروسات أيضاً. فالعديد من المركبات الكبريتية الموجودة به تظهر فاعلية كمضادات لفيروس الأنفلونزا، وذلك طبقاً لما أثبته هنريك. بي. كوك أستاذ دكتور الكيمياء الصيدلانية والمستحضرات الصيدلانية الحيوية في جامعة فينا، وكذلك لاري. دي لوزون، العالم الباحث في شركة أعشاب في يوتا مؤلفا كتاب Garlic: The Science and Therapeutic Application of Allium Sativum and Relate Species.

مرة أخرى أنا أعارض الإشارة إلى أي مركبات محددة في الثوم، لأني أظن أن جميعها يعمل سوياً بشكل ما.

يوصي بعض الأطباء الذين يستخدمون الأعشاب بأخذ كبسولتين من الثوم لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. ولكني أفضل الثوم الطازج عن الكبسولات وكذلك تفعل المعالجة بالطبيعة جان جليتنان. إن. دي، رئيسة القسم الطبي في جامعة باستر في سياتل، فقد نصحت بتناول دستة من فصوص الثوم يومياً. ولكن إذا تناولت أنا هذه الكمية، فستحدث لي بعض المشاكل، إلا إذا كان في صورة تتبيل للسلطات أو خبز ثومي أو حساء أو مزيج من عصارة الخضراوات.

ولتجنب نزلات البرد، أقترح أن تذهب مباشرة وتأكل الكثير من الثوم كوقاية. الطعام الآخر المفضل هو البصل، وهو قريب حميم للثوم، وله آثار مشابهة كمضاد للفيروسات ولكن بفعالية أقل.

الختم الذهبي Goldenseal (***Hydrasis canadensis***). مثل الردبكية يعتبر الختم الذهبي منبهاً مناعياً والفضل لمحتواه من البربرين Berberine، وأنا عادة ما أستخدمه في صورة مركب مع الردبكية.

العَرْعَر Juniper (***Juniperus***، أنواع متعددة). حتى بين العشابين، ليس معروفاً بشكل واسع أن العرعر يحتوي على مركب فعال ضد الفيروسات (دي أوكسي بودوفيلوتوكسين Deoxypodophyllotoxin). ولكن يبدو أن مستخلصات العرعر تثبط نشاط عدد من الفيروسات المختلفة متضمنة تلك التي تسبب الأنفلونزا والقوباء. في بعض الأحيان عندما أشعر أني سوف أصاب بنزلة برد أصنع شاي العرعر.

التُرُنْجان Lemon Balm (***Melissa Officinalis***). ويعرف أيضاً بالمليسا. يوصف هذا العشب بكثرة كمضاد للفيروسات، وخاصة ضد القوباء. وسوف أجرب الترنجان لعلاج أي عدوى فيروسية، فمنه يعد شاي لذيذ جداً.

عِرق السوس Licorice (***Glycyrrhiza glabra***). بالإضافة إلى فوائده الطبية العديدة الأخرى، يعد عرق السوس عشباً فعالاً ضد الكثير من أنواع العدوى الفيروسية. الجليسرزين Glycyrrhizin هو واحد من مكوناته الثمانية الفعالة المضادة للفيروسات، فهو يثبط عدداً من العمليات التي تتضمنها عملية التكاثر الفيروسية، ومنها القدرة على اختراق خلايا الجسم والقدرة على استنساخ المادة الوراثية للفيروس.

تستطيع أن تجرب إعداد شاي عن طريق إضافة القليل من الملاعق الصغيرة من الجذور المفرومة الجافة لكل كوب ماء مغلي؛ انقعه لمدة ١٠ دقائق.

الشيتاك Shiitake (***Lentinus edodes***). هذا الفطر الأسيوي اللذيذ يحتوي على مركب يسمى اللنتينان Lentinan والذي له أثر مضاد للفيروسات ومنبه للجهاز المناعي وخواص مضادة للأورام، وذلك طبقاً لتقرير نشر في Lawrence Review of Natural Products، وهي صحيفة لها شأنها. وأيضاً أثبت أثره المضاد للفيروسات في التجارب على حيوانات المعمل. فقد وجد أن خلاصة الشيتاك تساعد على حماية الفئران من التهاب الدماغ.

كبسولات الشيتاك متاحة ومتوفرة، ولكن أنا شخصياً أفضل استخدام الفطر كله كطعام.

- شجرة الحُمَّى **Eucalyptus** (***Eucalyptus globulus***). العديد من المركبات الموجودة في شجرة الحمى مثل الهيبروسيد Hyperoside والكيرستين Quercetin وحمض التانيك Tannic Acid لها خواص قاتلة للفيروسات، طبقاً لما ذكره الصيدلي المعالج بالطبيعة أ.د.ألبرت لونج.

- الفُرْسيْتيَا **Forsythia** (***Forsythia suspensa***)، وصَريمة الجَدْي **Honeysuckle** (***Lonicera japonica***). عندما أشعر أني على وشك الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا، أمزج الشاي الصيني الفاخر بالفرسيتيا وصريمة الجدي. أحياناً أضيف القليل من الترنجان المضاد للفيروسات. ومثل الترنجان، تحتوي الفرسيتيا وصريمة الجدي على مركبات ثبت أنها قاتلة للفيروسات. وأنا أجد أن خليطاً من صريمة الجدي والفرسيتيا والترنجان تكون خليطاً لذيذاً جداً إذا أضيفت لكوب من الشاي الساخن قبل النوم.

- الزنجبيل **Ginger** (***Zingiber officinale***). يعد الزنجبيل القديم مفيداً في علاج مشاكل غير الدوار واضطراب المعدة. وطبقاً لقاعدة معلوماتي، يحتوي الزنجبيل على ١٠ مركبات مضادة للفيروسات، ولذلك إذا كنت مصاباً بعدوى فيروسية، تستطيع أن تجرب بعض شاي الزنجبيل أو تضيفه بحرية للأصناف التي تطبخها. معظم المركبات المضادة للفيروسات الموجودة في الزنجبيل موجودة أيضاً في الكركم.

عدوى المثانة

لابد أنك تريد معرفة إن كان عصير الأويسة يساعد على منع عدوى المثانة البكتيرية. من السهل الإجابة على هذا التساؤل. نعم، يوجد سبب لهذا الاعتقاد. وتوجد أعشاب أخرى يمكنها أن تقدم الكثير في هذا المجال.

عدوى المثانة Bladder Infections، والتي تسمى أيضاً التهاب المثانة والتهاب مجرى البول، هي عدوى بكتيرية تسبب آلاماً أثناء التبول والإحساس أن المثانة لا تفرغ ما فيها تماماً. وقد تتسبب في ارتفاع درجة الحرارة وآلام الظهر. ويكون البول في هذه الحالات قوي الرائحة (ذا رائحة نفاذة)، وقد يحتوي على قليل من الدم. (إذا أصبت بأي من هذه الأعراض، ينبغي عليك استشارة الطبيب).

تسبب البكتريا الموجودة في منطقة الشرج ٨٠٪ من حالات عدوى المثانة خاصة الإشرشيا العنقودية Escherichia Coli وهي ميكروب يعيش في القناة الهضمية.

وقد يعاني الرجال من عدوى المثانة نتيجة لتضخم البروستاتا، لكن غالباً ما تصيب هذه المشكلة النساء. فللنساء إحليل أقصر كثيراً مما لدى الرجال (وهي الأنبوب التي يخرج البول عبرها من الجسم)، لهذا تستطيع الإشرشيا العنقودية الوصول بصورة أسهل إلى مثانات النساء.

وتعاني ٢٠٪ من النساء من التهابات المثانة، وكثيرات يعانين منها بشكل مزمن ومتكرر. أكثر من ٢٠٪ من النساء اللاتي يصبن بعدوى المثانة يصبن بها ٣ مرات أو أكثر سنوياً.

الصيدلية الخضراء لعدوى المثانة

اعتاد الأطباء معالجة التهاب مجرى البول باستخدام المضادات الحيوية. ولكن أحياناً ما تقوم وسائل العلاج الطبيعية (الطعام والأعشاب) بأداء نفس العمل.

التوت الأزرق (*Vaccinium*، أنواع متعددة)، والأويسة Cranberry (*V. macrocarpon*). أنا شديد الحماس لهاتين الثمرتين. فقد زعم المعالجون بالأعشاب لفترة طويلة أنهما يساعدان على العلاج. أكدت دراسة نشرت في مجلة The American Medical Association أن بعض المركبات الموجودة في عصير الأويسة والتوت الأزرق تمنع البكتريا من الالتصاق بجدار المثانة وبالتالي لن تتمكن البكتريا من التسبب في التهابات المثانة.

يحتوي كل من الأويسة والتوت الأزرق على مادة الأربوتين Arbutin وهي مركب كيميائي يعمل كمضاد حيوي ومدر للبول يساعد على التخلص من الماء الزائد. وفي دراسة مقارنة بين سبعة أنواع من العصائر تمكن عصير الأويسة والأزرق من تقليل التصاق الإشرشيا العنقودية بجدار المثانة بينما لم تفعل ذلك عصائر العنب والجوافة والمانجو والأناناس والبرتقال.

العائق الوحيد ضد وصف عصير الأويسة كعلاج هو أنه يجب عليك شرب كميات كبيرة منه. وينصح المعالجون بالمواد الطبيعية بشرب ١٧ أونصة منه لمعالجة التهاب مجرى البول. العصير لاذع ويجب تحليته ليصبح مستساغاً، مما يعني أن هذه الوصفة عالية السعرات. فإذا استخدمتها، فتأكد من ضبط نظامك الغذائي وفقاً لذلك.

الزبادي. رغم أنه ليس عشباً، فلن أقف ضده. فهو علاج طبيعي جيد لا يمكنني استثناءه من هذا الفصل. أثبتت الدراسات أن البكتريا الموجودة بالزبادي تمنع عدوى المثانة. المهم هو

تناول الزبادي الذي يحتوي على مستنبتات بكتيرية حية. وغالباً ما يكون ذلك موضحاً على العبوة. ما رأيك في تناول الزبادي مع عصير الأويسة والتوت الأزرق كإفطار محارب للعدوى؟

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*)، وخضراوات أخرى. من العصائر التي ينصح باستخدامها لعلاج عدوى المثانة بعد عصير الأويسة والتوت الأزرق عصائر الجزر والكرفس والخيار والبقدونس. والبقدونس بصفة خاصة له تاريخ طويل في علاج مشاكل المثانة. وقد أثبت البحث العلمي أنه مدر للبول ويساعد على تفريج المثانة.

عِنَبُ الدُّبّ Bearberry (*Arctostaphylos uva ursi*). سأستعين بصديقي فارو تيلور (أستاذ الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا) للحديث عن العشب الآخر الذي أنصح باستخدامه للتخلص من ومنع عدوى المثانة.



عِنَبُ الدُّبّ
يمكن استخدام الأوراق الجافة لهذا الغطاء العشبي الأرضي الجذاب لصنع مشروب ساخن مدر للبول.

في كتابه المميز Herbs of Choice يعتمد د.تيلور على توجيهات اللجنة E وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

تبدأ قائمة د.تيلور بعنب الدب شديد الشبه بالأويسة والتوت الأزرق، والذي يحتوي على كمية كبيرة من الأربوتين Arbutin المضاد الحيوي والمدر للبول.

ينصح د.تيلور الذي يقول عن عنب الدب إنه أكثر الأعشاب المضادة للبكتريا فاعلية في علاج التهاب مجرى البول باستخدام ١٠ جم (ما يقرب من نصف أونصة) منه يومياً لهذا الغرض. هذا القدر من عنب الدب يحتوي على ٤٠٠–٧٠٠ مجم من الأربوتين. يصل هذا العشب إلى أقصى نشاط له كمضاد للبكتريا خلال ٣–٤ ساعات من تناوله.

البَتولا البَيْضاء Birch (*Betula*، أنواع متعددة). تنصح اللجنة E باستخدام أوراق البتولا البيضاء كمدر للبول ذي قيمة كبيرة في علاج التهابات الكلى ومجرى البول. توجد مواد كيميائية تسمى الفلافونويدات Flavonoids (خاصة الهيبروسيد Hyperoside، والكيرستين Quercetin)

هي المسئولة عن إدراره للبول. إن أمكنك الحصول على صبغة البتولا البيضاء، فاللجنة E تحبذ تناول ٢-٣ جم (حوالي ملعقة صغيرة) عدة مرات يومياً. أنا أفضل الشاي المصنوع من لحاء البتولا البيضاء البري، ويمكنك تحضيره بإضافة حفنة من اللحاء لكوب أو اثنين ماء مغلي.

البوشو Buchu (*Agathosma betulina*). كان البوشو ولفترة طويلة مفضلاً كمدر للبول وعلاج للالتهابات وعدوى الكلى ومجرى البول. توجد مصادر أخرى أثق بها، أكثر إيجابية تجاه القول بأن البوشو يمكن استخدامه كمطهر ومدر للبول في حالات عدوى والتهاب مجرى البول. أنا أميل للاعتقاد بجدوى استخدامه، فهو يحتوي على الديسفينول المضاد للبكتريا.

النَّجِيْل Couchgrass (*Agropyron repens* أو *Elymus repens*). يأتي ترشيح استخدام النجيل المعروف أيضاً باسم عشب الدجال كعلاج لالتهاب مجرى البول من المجمع الألماني لمعالجي الأعشاب أحب هذا الاسم بشدة "عشب الدجال" مما يجعلني أشعر أني يجب أن أجيز استخدامه خاصة أني أعلم أن هذا العشب المدر للبول له تاريخ طويل في الاستخدام كعلاج لحصوات المثانة والكلى هذا العشب الشائع موجود في الخمسين ولاية أمريكية.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). جذور الطرخشقون هي في واقع الأمر مدر قوي للبول. مدرات البول لا تشفي من عدوى المثانة، ولكنها تساعد على خروج البول من المثانة وبالتالي خروج بعض البكتريا معها. الخبرة الإكلينيكية ترجح أن هذا التأثير يساعد على علاج التهابات المثانة.

لماذا الطرخشقون مدر قوي للبول؟ العلماء لا يعلمون بالضبط. وقد وجد أن هذا النبات يحتوي على مادتين، هما الإيدسمانلويدات Eudesmanolides والجرماكرنلويدات Germacranolides، قد يكون لهما دور في ذلك. وربما بسبب محتواه من البوتاسيوم.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة)، **والختم الذهبي Goldenseal** (*Hydrasis canadensis*). الردبكية المعروفة أيضاً باسم الزهرة المخروطية منشط قوي للجهاز المناعي. تناول الردبكية مع المضاد الحيوي قد يكون علاجاً جيداً لالتهابات مجرى البول. إن كنت ترغب في استخدام مضاد حيوي طبيعي، يمكنك تجربة الختم الذهبي.

يمكنك استخدام صبغة الردبكية أو الختم الذهبي منفردة أو استخدامهما معاً. تناول ملء القطارة (أي ملعقة صغيرة) من كل منهما ٢-٣ مرات يومياً. قد تشعر بخدر في لسانك نتيجة لاستخدام الردبكية وهو أثر غير ضار.

القضاء على عدوى المثانة

الأعشاب علاج جيد لالتهابات المثانة، لكني سأكون قد أغفلت نقطة هامة إن لم أذكر طرق تفادي الإصابة بهذه الحالة. فكل النساء، سواء كن معرضات للإصابة بالتهابات المثانة أم لا، يجب عليهن:

* شرب ٨ أكواب من الماء يومياً
* التبول حين تشعر بالرغبة في التبول (فالمثانة الممتلئة أكثر عرضة للعدوى)
* عدم إدخال الماء في المهبل
* المسح من الأمام للخلف حتى لا يسمح للبكتريا المحيطة بالشرج بالوصول إلى مجرى البول

النساء اللاتي يتعرضن لالتهابات المثانة باستمرار يجب عليهن:

* الاستحمام تحت الدش بدلاً استخدام حوض الاستحمام
* شرب كوب ماء قبل وبعد الجماع
* التبول في خلال ربع ساعة بعد الجماع

العود الذهبي Goldenrod (*Solidago virgaurea*). يعظم الأوروبيون أمر العود الذهبي كواحد من أأمن وأكثر مدرات البول العشبية المطهرة فاعلية. كما يوجد دليل علمي واضح على جدواه في علاج التهاب الكلى. لهذا من الراجح عندي أن هذا العشب ذو جدوى في علاج التهاب المثانة.

تستخدم سلالات مختلفة من العود الذهبي على نطاق واسع في أوروبا لعلاج التهابات مجرى البول ولمنع تكون الحصوات والمساعدة على التخلص من حصوات الكلى. تحبذ اللجنة E تناوله للوقاية والعلاج من مشاكل المثانة والكلى المختلفة.

الكاشم Lovage (*Levisticum officinale*). عشب الكاشم يشبه في صورته ورائحته عشب الكرفس. كما أنه مدر للبول فعال في علاج التهابات مجرى البول وفقاً لتقارير اللجنة E.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*). يؤيد أخصائي الأعشاب المتميز كريستوفر هوبس المنتمي للجيل الرابع من أخصائيي الأعشاب بكاليفورنيا استخدام تدفق الماء البارد للتخلص من الالتهاب الناتج عن عدوى المثانة. لصنع المنقوع: انقع ٤ ملاعق صغيرة من الخطمي الجاف في الماء البارد ليلاً. احتسي المشروب طوال النهار.

القُرَّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). تنصح اللجنة E بتناول القراص الشائك للعلاج والوقاية من حصوات الكلى. وبما أن القراص يعمل كمدر للبول، فإن ذلك يعني أنه سيساعد على علاج التهاب المثانة. إن العلاج بالقراص لمدة ١٤ يوماً يؤدي إلى زيادة حجم البول في الأفراد الذين يتناولونه.

العرج المتقطع

لأني قد بلغت السابعة والستين من العمر، يجب أن أنتبه للكثير من أعراض الجهاز الوعائي الدوري. إنني أحب أن أظل نشطاً، ولذلك فإن آخر شيء أرغبه هو آلام الصدر أو الساق التي تحد من حركتي.

عندما تأخذ ترسبات الكوليسترول تتزايد بالتدريج على جدر الشرايين التاجية، فإن النتيجة هي حدوث الذبحة الصدرية؛ ألم بالصدر يحدث عند الإجهاد. وعندما تحدث هذه العملية في شرايين الساق، فإن النتيجة هي آلام بالساق تسبب عرجاً متقطعاً عند بذل المجهود. ويميل الألم للحدوث بعد أن تمشي لمسافة قصيرة.

العرج المتقطع (الألم المتقطع أثناء المشي) Intermittent Claudication هو أشهر أعراض ما يسمى بمرض الأوعية الطرفية. ينتج الألم من نقص الأكسجين الواصل للعضلات في الساق بسبب قلة تدفق الدم في شرايين الساق الضيقة. من ضمن أمراض الجهاز الدوري الوعائي التي نسمع عنها كثيراً الأزمات القلبية، والسكتة الدماغية، والذبحة الصدرية، وهبوط القلب الاحتقاني. العرج المتقطع لا نسمع عنه كثيراً، ولكنه سبب يؤدي إلى الآلام ونقص الحركة عند المسنين. حوالي ٧٥٠ ألف أمريكي يصابون به سنوياً.

الصيدلية الخضراء للعرج المتقطع

إذا كنت تعاني من العرج المتقطع، يجب أن تكون تحت رعاية الطبيب، الذي سوف يصف لك أدوية للتعامل مع الحالة. إنني أعتقد أن الكثير من الناس يمكنهم التخلص من العقاقير الدوائية والشعور بالتحسن إذا عرفوا البدائل العشبية. يجب أن تناقش هذا الاحتمال مع طبيبك ولا يجب عليك التوقف عن استعمال الأدوية من نفسك. هنا بعض الأعشاب التي يمكنها المساعدة.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). في إحدى الدراسات التي استمرت ١٢ أسبوعاً تم إعطاء عدد كبير من الناس الذين يعانون من العرج المتقطع ٨٠٠ مجم من الثوم يومياً. في المتوسط استطاعوا المشي أفضل بداية من الأسبوع الخامس من تناول العشب. بالإضافة إلى انخفاض ضغط الدم ومستوى الكوليسترول.

الثوم عشب مدهش لعلاج أي أعراض وعائية دورية. لمنع أو علاج العرج المتقطع تناول على الأقل فص ثوم نيئاً يومياً. هناك طرق كثيرة لتتمتع بالثوم النيئ في طعامك. يمكنك سحقه ووضعه في طبق السلطة أو رشه فوق المكرونة.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). إنه النبات الأول لعلاج العرج المتقطع. إنه يحسن تدفق الدم إلى الساق كما أنه يحسن التدفق إلى المخ والقلب وذلك بتوسيع الشرايين.

هناك ٩ دراسات ممتازة عن مستخلص الجنكة رجعت إليها قد بينت أن ٤٠ مجم من مستخلص الجنكة مرتين يومياً يعطي نتائج طيبة أكثر من عقار بنتوكسي فيلين (ترنتال) وهو العقار العياري الذي يوصف دائماً للعرج المتقطع. الأشخاص الذين يعانون من عرج متقطع وجد أنهم يستطيعون المشي بنسبة ٧٥-١١٠٪ أكثر بدون الشعور بالألم إذا تناولوا مستخلص الجنكة. الأشخاص الذين يستخدمون ترنتال، من ناحية أخرى، زادت مساحة المسافة التي يمكن المشي خلالها بدون ألم حوالي ٦٥٪ فقط. ليس هذا فقط، ولكن الجنكة أرخص أيضاً حوالي ٢٠ دولاراً في الشهر بالمقارنة بالترنتال ٥٠ دولاراً في الشهر وأكثر. كما أن الأعراض الجانبية للجنكة أقل، وتشمل عدم ارتياح بالبطن من وقت لآخر، صداعاً، دوخة.

إذا كنت ستجرب نبات الجنكة، فإنك تحتاج لاستخدام المستخلص وليس الأوراق نفسها. إن المادة الفعالة في الجنكة توجد بتركيزات بسيطة جداً في الأوراق لدرجة لا تسمح لها بإحداث تأثير فعال. عندما تحصل على مستخلص الجنكة العياري وهو ٥٠:١، فهذا يعني أن ٥٠ رطلاً من الأوراق تم تصنيعها للحصول على مستحضر به رطل من المستخلص. يمكنك شراء المستخلص من العديد من متاجر بيع الأغذية الصحية والصيدليات.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). في الدراسات المختلفة وجد أن الزنجبيل فعال مثل الأسبرين والثوم في منع جلطات الدم التي تؤدي للأزمات القلبية. جلطات مماثلة في الساق يمكن أن تؤدي إلى العرج المتقطع والألم المبرح. إذا أصبت بهذا المرض، فسوف أتناول الكثير من الزنجبيل.

الزُعْرُوْر البرِّي Hawthorn (*Grataegus*، أنواع متعددة). بينت الدراسات التي أجريت على أشخاص يعانين من عرج متقطع أنه بعد تعاطيهم حقناً من مستخلص الزعرور البري تحسن مستوى تدفق الدم وتحسن المشي عندهم. أنا شخصياً لا أنصح بالحقن للحصول على فائدة النبات. يوصي المعالجون بالطبيعة باستخدام ١٢٠-٢٤٠ مجم من المستخلص العياري المحتوي على ١,٨٪ فيتكسين ٤-رامنوسايد أو ١٠٪ بروسيانيدينات أوليجوميرية ٣ مرات يومياً.

الزعرور البري من أدوية القلب القوية. إذا أردت تجربة هذا العشب، فمن فضلك ناقش الموضوع مع طبيبك.

الرِّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). الدهون المشبعة هي العامل الأساسي في تكوين أي نوع من أمراض القلب والأوعية الدموية ومنها العرج المتقطع. إن الزيوت المفيدة المحتوية على الأحماض الدهنية أوميجا-٣ تساعد على منع أمراض القلب والأوعية الدموية، ونبات الرجلة هو أفضل مصدر نباتي غني بمادة أوميجا-٣. كما أنه مرتفع المحتوى بمضادات الأكسدة، وهي المواد التي تعادل الشوارد الحرة والتي تعتبر من جزيئات الأكسجين شديدة التفاعل المدمرة لنويات الخلايا وتؤدي لأمراض القلب.

إن الرجلة من الخضر اللذيذة. إنني أطهو الأوراق وأتناولها مثل السبانخ أو أضيفها نيئة إلى السلطة أو الحساء.

عرق النسا

لم أستخدم أساليب العلاج بالتصور حتى روى لي أحد الأطباء القليلين الذين أعجب بهم كثيراً قصة جعلتني أضع الموضوع في الاعتبار دائماً. لقد روى هذه القصة الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، والذي أصبح من أحد كبار خبراء أمريكا في الطب البديل والطب الطبيعي.

يخبرنا د.ويل بأن امرأة كانت تعاني من آلام عرق النسا Sciatica لمدة عامين، وخلال هذه الفترة دأبت على البحث عن علاج لهذه الحالة وقامت بزيارة ٢٠ طبيباً إلا أن آلامها قد استمرت دون علاج.

حالة عرق النسا يعاني فيها المريض من آلام تجري من أسفل خلف الظهر إلى منطقة الأوراك و/أو الجزء الخلفي من الساق. فهي ألم يشع عبر عصب عرق النسا، ومن هنا جاءت التسمية. وفي بعض الأحيان نلاحظ التهاباً في ألياف العصب نفسه.

ربما يمكنك أن تتخيل مدى شعور هذه المرأة. أستطيع أن أتخيل ذلك لأنني عانيت في حياتي من آلام مبرحة بعد أن أصبت بانزلاق غضروفي، وهي حالة لها مشابهة لمرض عرق النسا.

وبعد تحمل هذه المرأة الآلام لمدة عامين حدث ما جعلها تستجمع كل قواها وذلك عندما زارتها حفيدتها وبذلت كل ما تستطيع من جهد لكي تخرج من السرير وتعتلي بالطفلة. ولدهشتها الشديدة أنها اكتشفت أنها تشعر بتحسن شديد في حالتها عندما تقوم بتمثيل دور أنها غير مريضة. ففي الحقيقة شعرت بتحسن.

تركت كل الأطباء. كان من الواضح أنهم غير قادرين على مساعدتها وبدأت بالقيام بما أرادت القيام به بنفسها بعيداً عما وصفوه لها. ذهبت إلى العلاج بالإبر الصينية. بدأت بأخذ الفيتامينات والاستماع إلى الشرائط التي تحتوي على تمرينات العلاج بالتصور التي تهدف إلى علاج آلام الظهر.

لقد بدى أن كل هذه الأنواع من العلاجات لها تأثيرها المساعد، فقد أحست أنها أفضل واستمرت في التحسن. ولقد أكدت أن أهم عنصر في هذا البرنامج العلاجي والذي صممته بنفسها كان أساليب العلاج بالتصور. وكانت التقنية الأساسية فيه هي تخيل الدم وهو يتدفق بغزارة إلى منطقة الظهر.

لقد اختفت آلامها تماماً. وفحصها د.ويل بعد ذلك بسبع سنين ووجدها على ما يرام دون أي معاناة خاصة بعرق النسا.

الصيدلية الخضراء لعرق النسا

هناك العديد من الأعشاب التي يمكن أن تحسن وتساعد على شفاء هذه الأنواع من الآلام ويمكن استخدامها بجانب تلك الممارسات الطبيعية العديدة التي مارستها تلك المرأة في قصة د.وايل.

الدريس Hayseed (وهو خليط من حبوب الحشائش، خاصةً *Anthoxanthon odoratum*). فمنذ سنوات عديدة والمعالجون بالطبيعة الأوروبيون مثل بارسون نيب، قد تعلموا مما كان الناس في جبال الألب يفعلونه بحبوب الحشائش المختلفة والتي كانت تخزن كدريس ليتغذى عليه الحيوانات خلال موسم الشتاء. فكانوا يكنسون حبوب القش ويضيفونها إلى حماماتهم، وذلك

لأنهم قد اكتشفوا أن مثل هذه الحبوب لها مقدرتها على تخفيف آلام المفاصيل والعضلات. لقد نشر نيب استخدام حبوب القش هذه لهذا الغرض. ويصف العديد من الأوروبيون في هذه الأيام علاج نيب باستخدام حبوب القش المعبأة في أكياس للاستحمام أو معبأة ومعدة في شكل كمادات تستخدم ساخنة.

وبمرور الوقت، تحسن استخدام الكمادات الساخنة التي كان يستخدمها نيب للعلاج عن طريق اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA). وطبقاً للجنة E، فإنه قد ثبت أن الكمادات لها تأثير علاجي في حالات الروماتيزم وكذلك في حالة عرق النسا.

ولكن كيف تقوم حبوب القش بالعمل؟ وجد أنها تحتوي على كمية كبيرة من مادة كومارين Coumarin، وهي مادة شبيهة بالكافور تساعد على تدفق الدم بغزارة أكثر عند وضعها على الجلد، طبقاً لرودولف فريتز فايس الدكتور الألماني (كتاب د.فايس، Herbal Medicine، يستخدم في مدارس الطب الألمانية).

لقد سمعت العديد من التعليقات والشهادات المدهشة التي تتحدث عن حمامات الدريس وكمادات العلاج في حالة عرق النسا. لو حدث وأصبت أنا نفسي بعرق النسا سأحاول استخدام مثل هذا العلاج. يمكن أن تسأل عن علاج نيب في الحمامات المتخصصة أو محلات الأعشاب.

القُرَّاص الشائك **Stinging nettle** (***Urtica dioica***). اعتاد الناس منذ العصور الرومانية على علاج آلام الظهر باستخدام نبات القراص. فكانوا يأخذون نباتات القراص الطازجة ويقومون بضربها على المنطقة المؤلمة.

لابد أن نكون حذرين لأن هذه الممارسة تلدغ وتلسع بجنون، إلا أن هذا يعتبر جزءاً من العلاج لأن هذه اللسعة تعتبر إثارة عكسية تحدث ألماً أقل في التأثير وخادعاً للجهاز العصبي، فيشتت انتباه الأعصاب بعيداً عن الألم العميق. هذا ليس فقط ما يفعله القراص، فهناك مواد كيميائية تؤدي إلى إحداث حالة من الالتهاب تحفز إفراز مواد كيميائية طبيعية من الجسم مضادة للالتهاب. وبالتالي وعلى هذا، فإن علاج الجسم الطبي الذاتي يساعد على التخلص من التهابات عرق النساء عن طريق أن الجسم يعالج نفسه بنفسه.

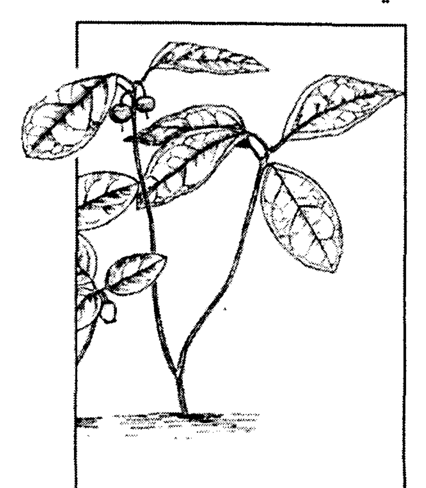
وقد وجد أيضاً أن استعمال الكمادات المستخدم فيها القراص تؤدي إلى علاج عرق النساء، وهذا ما قاله د.فايس. (تذكر أنه يجب لبس القفازات عند التعامل مع هذا النبات حتى تحمي نفسك من اللسعات).

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). يحتوي لحاء الصفصاف على مادة الساليسين Salicin، وهي المادة العشبية للأسبرين. وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترفت بها اللجنة E، واعتبرتها مؤثرة في علاج الآلام بمختلف أنواعها من الصداع إلى التهاب المفاصل.

وتختلف نسبة الساليسين باختلاف نوع الصفصاف. وأقترح هنا أن نبدأ باستخدام جرعة صغيرة من الشاي المصنوع من قشور الصفصاف، ولتكن نصف ملعقة صغيرة من العشب المجفف؛ ويمكن زيادة الجرعة بالتدريج حتى تصل إلى الشفاء من الألم.

وكما هي الحال، عند استخدام الأسبرين في العلاج، فإن العلاج لفترات طويلة قد يؤدي إلى حدوث اضطرابات بالمعدة، وأحياناً تقرحات. ولهذا، فأقترح تخفيف شاي لحاء الصفصاف بقليل من عرق السوس الذي له فوائد في منع حالات التقرح. وإذا كنت تعاني من حالة حساسية نتيجة استخدام الأسبرين، فلا يجب على الإطلاق استعمال الأسبرين العشبي أيضاً.

الغُلْطِيرة المسطَّحة Wintergreen (*Gaultheria procumbens*). يحتوي هذا العشب على مادة الميثيل ساليسيلات Methyl-Salicylate، وهي مشابهة جداً لمادة الساليسين الموجودة في الصفصاف، ومشابهة أيضاً وتساوي نفس درجة التأثير في شفاء الآلام. ولقد استخدمت على مجال واسع إما شراباً مثل الشاي وإما خارجياً من الظاهر في الحمامات والمراهم، وذلك لعلاج بعض الحالات المؤلمة من بينها عرق النسا والنقرس. وأنا شخصياً أستخدمها داخلياً كشراب وخارجياً أيضاً.



الغُلْطِيرة المسطَّحة

نبات دائم الخضرة ينمو على مستوى منخفض وله ثمرة حمراء صالحة للأكل.

ومما هو جدير بالذكر، أن امتصاص هذه المادة عن طريق الجلد أفضل وأسرع من امتصاصها عن طريق المعدة. يوجد في الولايات المتحدة أكثر من ٤٠ منتجاً يحتوي على مادة الميثيل ساليسيلات كمادة أساسية في التكوين، تباع على أرفف محلات بيع الأدوية. وكل هذه المنتجات مخصصة للعلاج من الظاهر، وأغلبها يعالج أنواعاً مختلفة من الألم، ومعظمها آلام التهاب المفاصل والروماتيزم وكذلك عرق النسا.

تحذير: لابد من حفظ أي مادة تحتوي على الغلطيرة المسطحة أو زيتها أو مادة الميثيل ساليسيلات بعيداً عن متناول الأطفال. فرائحة النعناع تجذب الأطفال، ولكن تناول القليل منها عن طريق الفم قد يسبب الوفاة للأطفال. وفي الولايات المتحدة، لابد وأن تكون تعبئة أي منتج سائل يحتوي على كمية كبيرة نسبياً في عبوة ذات غطاء مضاد للأطفال. لا يجب القلق من أوراق الغلطيرة المسطحة، ولكن القلق الحقيقي هو من المنتجات التجارية المخصصة لإزالة الآلام والمخصصة للاستخدام الخارجي أي من الظاهر.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). وتعرف أيضاً باسم دانج كواي Dang-Quai. وهي معروفة لدى المعالجين التقليديين الصينيين كأول وأهم علاج لحالات شكوى أمراض النساء. وتسمى الجنسنج الأنثوي. لها تأثير مهدئ وشافٍ للألم ومضاد للالتهاب والتقلصات مما يجعلها دواءً جيداً لتجربته في حالات عرق النسا.

في الصين، يقوم الأطباء بحقن المرضى بمستخلص حشيشة الملائكة لعلاج آلام عرق النسا. وهناك تقارير تفيد بأن ٩٠٪ من الحالات تتحسن عندما يتم استخدام حقن المادة في مواضع الإبر الصينية؛ يلاحظ تحسن بشكل ملحوظ.

أنا لا أنصح باستخدامه كحقن، ولكن يجب أن يستعمل كشاي أو صبغة فقط. وأقترح إضافته إلى الغلطيرة المسطحة (ولا يجب أن يستعمل في حالات الحمل).

الخُبَّازَة Country mallow (*Sida cordifolia*). لقد استعمله الهنود منذ زمن لعلاج عرق النسا وحالات آلام العضلات المختلفة وحالات الشكوى الناتجة عن الجهاز العصبي. ووضح أن سبب ذلك يرجع إلى وجود نسبة عالية من الإيفيدرين Ephedrine بهذا العشب. فهو يحتوي على ٨٥٠ جزءاً في كل مليون. ومادة الإيفيدرين معروفة، فهي تزيل احتقان الشعب الهوائية ومنبهة وهي أيضاً مقوية للعضلات وتؤدي إلى تماسك العضلات مما يشير إلى السبب المحتمل لقدرتها على شفاء عرق النسا.

الخردل Mustard (*Brassica nigra*، *Sinapis alba*، وأخرى). هل سمعت عن تجبيس العضلات؟ كلنا سمعنا عن تجبيس العظام. استخدم هذا العلاج لحالات الشكوى الصدرية ومشاكل الروماتيزم مثل عرق النسا. الخردل زيت طيار مما يشير إلى سبب إزالته لاحتقان الشعب الهوائية. ولكن السبب في استخدام النبات في حالات عرق النسا وكذلك التهاب المفاصل واللمباجو وآلام الأعصاب والروماتيزم مختلف. فالخردل مثير مضاد يسبب تقليل الإحساس بالألم ويعطي

إحساساً بالدفء والسخونة على الجلد وخواصه مضادة للإثارة وذلك عن طريق قدرتها الأقل والأخف على الإثارة الإزاحية. فهي تشتت إحساس الجسم بالألم العميق الناتج عن عرق النسا. بالإثارة المضادة بالإضافة إلى الإحساس بالسخونة يقل الإحساس بالألم.

رشاد عرق النسا Sciatica cress (*Lepidium*، أنواع متعددة). يطلق على هذا النبات أيضاً في أسفل الجنوب عشب الفلفل. ولقد نصح المتخصصون في العلاج بالأعشاب بالاستخدام الخارجي للعشب كمخفف للألم. وهذا العشب يشبه في تأثيره نبات الخردل؛ فهو عامل مثير مضاد، ويسبب أيضاً احمراراً في الجلد، وهو يحتوي على نفس المركبات الحارة للخردل الأيزوثيوسيانتات Isothiocyanates.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*)، والسمسم Sesame (*Sesamum indicum*). ينصح أ.د.جون هاينرمان، عالم الطب الأنثروبيولوجي ومؤلف Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs، بهذه المعالجة المصرية لعرق النسا: اخلط ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل المبشور مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت السمسم وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم قم بتدليك المنطقة المصابة بهذا الخليط. وفي اعتقادي أن هذه المساعدات تسبب احمراراً في الجلد أيضاً بسبب الزنجبيل.

عسر الهضم

منذ ٣٠ عاماً، قضيت وأسرتي وقتاً لطيفاً في بنما. استقرت الأسرة في مدينة بنما، بينما كنت أتمتع أنا بترك المدينة والذهاب إلى الغابات المطرة.

وعندما عدت إلى المدينة، فإن عالمة الأنثروبولوجيا العظيمة رينا توريس دي أروس اصطحبتني وأسرتي إلى استراحتها في لوس كومبرس في دعوة إلى عشاء لذيذ. بعد ذلك لم تقدم القهوة إنما قدمت مشروب البابونج. في ذلك الوقت لم أستوعب جدياً كيف يتم تقديم مثل هذا المشروب العجيب بعد الوجبات. الآن إنني أعرف جيداً أن البابونج يعده أخصائيو الأعشاب من المواد الطاردة للغازات، كما أنه ملطف للمعدة وفعال جداً في حالة عسر الهضم (سوء الهضم) Indigestion، كما أنه مهدئ. في أمريكا اللاتينية يشرب بعض الناس مشروب البابونج قبل الذهاب للنوم ليساعدهم على النوم العميق.

الصيدلية الخضراء لعسر الهضم

هناك المئات من الأعشاب التي تساعد في التخفيف من آلام عسر الهضم، وسوف أخص بالذكر العديد منها.

البابُونَج **Camomile** (*Matricaria recutita*). اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA)، تعتبر البابونج نباتاً مؤثراً في التخفيف من العديد من اضطرابات الجهاز الهضمي ومنها سوء الهضم. الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، يقول إن أفضل علاج منزلي لاضطرابات المعدة هو البابونج ومشروب النعناع. أنا شخصياً أفضل النعناع ولكنّ الاثنين فعّالان.

إن تناول مشروب البابونج جيد، ولكن الصبغة أكثر تأثيراً. إن مشروب البابونج يحتوي على ١٠-١٥٪ من زيت العشب الضروري لطرد الغازات بينما الصبغة المحضرة من ١٠٠ من الكحول القياسي تحتوي على أكثر من ذلك بكثير.

النَّعْناع الفلفلي **Peppermint** (*Mentha piperita*). معظم متخصصي الأعشاب وأنا منهم لنا اعتقاد خاص في مقدرة النعناع على تخفيف اضطرابات الهضم. لقد أصبحت أستخدم النعناع بكثرة منذ ١٩٩٠، عندما أصابتني إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA بحالة سوء هضم عنيفة حيث حكمت أن النعناع غير مؤثر في علاج عسر الهضم. هذا لا يعني أن النعناع غير فعال مطلقاً، إنه يعني أن تقييم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كان غير صحيح.

اللجنة E أوصت باستخدام النعناع لعلاج عسر الهضم. وعندما أختار بين حكم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA واللجنة E، فإنني أنحاز إلى القرار الألماني. لقد أجروا الأبحاث، ويعرفون كيف يقيمون الأشياء.

حشيشة الملائكة **Angelica** (*Angelica archangelica*). حسب تقرير اللجنة E، فإن جذور هذا النبات فعالة في علاج عسر الهضم، وتقلصات المعدة الخفيفة، وانعدام الشهية. الجرعة اليومية المقترحة هي صنع مشروب باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، أو حتى ملعقة صغيرة من الصبغة.

الزنجبيل **Ginger** (*Zingiber officinale*). فوائد الزنجبيل بالنسبة لدوار البحر والحركة والغثيان مؤكدة، ولذلك لم تكن مفاجأة أن اللجنة E أقرت استخدام جرامين (حوالي ملعقة

صغيرة) من الزنجبيل لعمل شاي لسوء الهضم. يحتوي الزنجبيل على مواد كيميائية معينة (الزنجبليات Gingerols والشوجول Shogaols) لا تلطف القناة الهضمية فقط ولكن أيضاً تساعد على الهضم بأن تحفز انقباضات العضلات الموجية التي تحرك الطعام خلال الأمعاء.

البردقوش Marjoram (*Origanum onites*). يمضغ الإنجليز البردقوش لعلاج عسر الهضم ويستخدمون مشروب البردقوش المخفف لتسكين المغص عند الأطفال الرضع. البردقوش نوع من النعناع العطري ولذلك له الفوائد الملطفة المهضمة مثل النعناع.

الكزبرة Coriander (*Coriandrum sativum*). لا شك أن الكزبرة تساعد في تلطيف عسر الهضم: إن زيتها الضروري طارد للغازات ومطهر وقاتل للبكتريا وقاتل للفطريات ومرخ للعضلات. أخصائيو الأعشاب التقليديون ينصحون بالكزبرة، خاصة لمقاومة تأثير الملينات على المعدة مثل النبق المسهل والكسكارة والسنا والراوند. في الأمازون تستخدم الكزبرة البرية (تقريباً نفس الكزبرة العادية كيميائياً) مع الفول لمؤن الجند اليومية، ربما لتقليل الانتفاخ الذي يحدثه الفول.

البَبّايا Papaya (*Carica papaya*)، **والأناناس Pineapple** (*Ananas comosus*). كل من هذه الفواكه تحتوي على إنزيمات محللة للبروتينات. المعالجون بالطبيعة والأشخاص الذين يشجعون العصير من أجل الصحة ومنهم عالم الأنثروبولوجيا الطبية جون هينرمان، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف كتابHeinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs يصر على أن ثمار الببايا والأناناس ذات فائدة في حالات عسر الهضم. إذا كانوا على حق، يجب أن تحصل أنت أيضاً على الفائدة من تناول فاكهة أخرى تحتوي إلى إنزيمات محللة للبروتينات مثل فاكهة الكيوى أو بعض التين بعد الوجبات. إذا كنت أعاني من عسر هضم مزمن، فسوف أتناول الكثير من هذه الفواكه.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، **أنواع متعددة**). يعتقد الأمريكيون دائماً أن التوابل تؤذي المعدة. ولكن بقية العالم يعلم جيداً أن التوابل الحارة مثل الفلفل الأحمر تساعد على تلطيفها. كما أن الفلفل الأحمر ينبه عملية الهضم.

الروبيبوز Rooibos (*Aspalathus linearis*). ينصح الأطباء في جنوب أفريقيا بمشروب الروبيبوز كملطف فعال للمعدة. وهو رقيق لدرجة أنه يصلح لعلاج المغص عند الأطفال الرضع وذلك حسب رأي خبيرة النباتات الاقتصادية جوليا مروتون، دكتوراه في العلوم (الدكتورة مورتون مؤلفة أفضل الكتب في هذا المجال ومنها: The Atals of Medicinal Plants of Middle America،

وقد قتلت في حادث سيارة عام ١٩٩٦م. إنها خسارة فادحة لأي شخص يعمل في مجال النباتات الطبية).

أعشاب متنوعة طاردة للغازات. هناك العديد من الأعشاب الطاردة للغازات. حسب معلوماتي الأساسية يوجد ٥٠٠ نبات يحتوي على مواد طاردة للغازات ومنها المذكورة في هذا الفصل. معظمها مدعم ببعض الأبحاث على الأقل. وهي تشمل التفاح، والريحان، والكراوية، والحبهان، والكرفس، والقرنفل، والثوم المعمر، والأرقطيون، والشمار، والثوم، والشبت، والزوفا، والكمون، والكزبرة، وجوزة الطيب، والبصل، وعطر النعناع، والبقدونس، والمريمية، وإكليل الجبل، والشاي، والزعتر، والكركم، والفانيليا، والألفية، وحشيشة الليمون، والنعناع البري، وغيرها الكثير. اختر ما يناسبك منها.

زيوت أساسية متنوعة. المعالجون بالأعشاب العطرية ينصحون دائماً باستعمال عدد من الزيوت المختلفة الطاردة للغازات لتريح الجهاز الهضمي. ومنها زيوت بذور الينسون، والريحان، والبرغموت، والبابونج، والقرفة، والقرنفل، والكزبرة، والشمار، والثوم، والزنجبيل، والزوفا، والعرعر، والليمون، والبصل، والنعناع، وإكليل الجبل، والمريمية، والزعتر، وحشيشة الليمون، والطرخون، وغيرها. لا تتناول زيوت هذه النباتات بالفم، لأن بعضها يكون قاتلاً أحياناً حتى في الكميات الصغيرة. إنها تستخدم للاستعمال الموضعي من الخارج أي بالاستنشاق فقط. وبكميات قليلة.

العقم

في بداية عام ١٩٩٠م، هبت عاصفة من المقالات تقرر أن الحيوانات المنوية آخذة في التناقص بشكل ملحوظ إلى حوالي ٤٠٪ أقل مما كانت عليه منذ عام ١٩٣٠. وبدأنا نقرأ هذه العناوين في الصحف: "ما الخطأ في حيواناتنا المنوية؟" (تايم)، "تناقص الحركة: عندما نأتي إلى ذكر الحيوانات المنوية، فإنك نصف رجل بالمقارنة بجدك" (اسكواير)

بعد ظهور هذه المقالات المدوية، بينت بعض الدراسات أن كل شيء على ما يرام وأن القذف الطبيعي يحتوي على ١٠٠ مليون حيوان منوي بالضبط كما كان عليه الحال منذ ٦٠ سنة. ولكننا يجب أن نضع هذه الدراسات جنباً إلى جنب مع الدراسات التي تبين أن عدد الحيوانات المنوية قد انخفض إلى ٦٠ مليوناً، مما يعد انخفاضاً ذا مغزى.

أبحاث الحيوانات المنوية

كانت هناك استجابات أخرى لهذه الدراسات، فبعض الباحثين أخذ يتساءل ما الذي يسبب نقص الحيوانات المنوية. بعض الدلائل توقعت أن السبب هو المبيدات الحشرية والملوثات الأخرى المحتوية على الإستروجين بمعنى ملوثات لها تأثيرات كيميائية تشبه تأثيرات الهرمونات النسائية. عرض الذكر إلى مواد كيميائية تشبه الإستروجين لفترة كافية، تجد أن التأثيرات الأنثوية ظهرت عليه، ومنها تناقص عدد الحيوانات المنوية.

هنا بعض الدلائل على أن التأنث واقع يحدث كثيراً: في بحيرة أبوبكا، فلوريدا تم رش الكثير من المبيدات الحشرية المحتوية على الإستروجين عام ١٩٨٨. وجد بعد ذلك أن ذكور القاطور (تمساح أمريكي) لها أعضاء ذكرية أقصر من المعتاد، واضطرابات في التناسل مع مستويات هرمونية تقترب من مستوى الإناث.

وجد أن الذكور الصغيرة لثعالب الماء (القضاعة) الموجودة في نهر كولومبيا السفلي لها خصيات تزن سبع الوزن الطبيعي. وقد ظهر أيضاً أنها تعرضت لمواد كيميائية تحتوي على الإستروجين.

نمور فلوريدا تعرضت لسنوات طويلة للمبيد الحشري DDT المحتوي على الإستروجين كما أنها أكلت حيوانات أخرى تعرضت لنفس المبيد. وقد وجدت دهون النمور محتوية على مستويات عالية من DDE وهو ينتج من تكسير DDT. كما أن هذه الحيوانات أنتجت مستويات حيوانات منوية غير طبيعية، مع عدد أقل منها، مع وجود خصيات معلقة واضطرابات في الغدة الدرقية.

يتزايد عدد العلماء المطالبين بالسيطرة على هذه المواد الكيميائية الشبيهة بالإستروجين. وأنا أعتقد أنه يجب الاستماع إليهم. ولكن خمن من الذي لا يوافقهم؟ إنها صناعة الكيميائيات.

هذه ليست مفاجأة. كل ما أرجوه أن يتضح لنا إذا كان تناقص عدد الحيوانات المنوية حقيقياً أم لا. وإذا كان حقيقياً، فماذا تفعل للحفاظ على تكاثر الجنس البشري.

الإقليم العقيم

يعرف العقم Infertility بصفة عامة بأنه عدم المقدرة على الإخصاب (الحمل) بعد من ٦ أشهر إلى سنة من المحاولة. تقول الإحصائيات إن حوالي ٢٠٪ من الأزواج عندهم مشاكل في الإخصاب.

وبينما يبدو أن نقص عدد الحيوانات المنوية جزءاً من المشكلة، فإن ارتفاع سن الأم بالتأكيد عامل مهم، ونظراً لأن السيدات يحاولن الإنجاب في سن متأخرة، فإن خطر العقم يتزايد.

لقد أصبح علاج العقم صناعة طبية ضخمة أثناء العقود الأخيرة الماضية حيث يفعل الأطباء كل شيء بداية من وصف أدوية العقم حتى إجراء عمليات أطفال الأنابيب (التلقيح في المعمل)، وهذه الوسيلة المنتشرة تكلف حتى ١٠ آلاف دولار أمريكي.

بعض مشاكل العقم عند السيدات يمكن التغلب عليها بمحاولة الحمل مبكراً عن ذلك، بينما يحتاج الرجال إلى بعض الأساليب لزيادة عدد الحيوانات المنوية لديهم. إن الجزء القادم يحاول إنارة السبيل أمام الطرق الطبيعية البديلة التي يمكن أن تساعد الرجال.

الصيدلية الخضراء للعقم

العقم غصة مؤلمة للقلب وربما يحتاج إلى سلوك طرق وعرة لعلاجه ولكن قبل ذلك تحتاج لطبيب يوضح لك الأسباب المحتملة للعقم لديك لتعرف ما إذا كان أسلوب الحياة الذي تتبعه هو السبب أم أن هناك تغيرات يمكنك عملها لتحسن من فرصتك في الإنجاب. ويمكنك في نفس الوقت اتباع بعض الوسائل الطبيعية.

القَرْنَبيط Cauliflower (*Brassica oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على فيتامين "ب٦". الأشخاص المتحمسون للمغذيات الدقيقة المكملة ينصحون غالباً باستخدام فيتامين "ب٦" لعلاج العقم. من أفضل المصادر لهذا الفيتامين القنبيط، وقرة العين، والسبانخ، والموز، والبامية، والبصل، والبركولي، والقرع، واللفت، والكرنب أبو ركبة، والكرنب المسوق، والفجل.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). حسب تقرير إحدى الدراسات التي أجريت في السعودية، فإن الزنجبيل يزيد من عدد وحركة الحيوانات المنوية بشكل واضح في التجارب التي أجريت على حيوانات المعمل. إنني أتردد في تطبيق تجارب الحيوانات على الإنسان، ولكن الزنجبيل شديد الأمان ولذيذ ولذلك إذا كان هناك مشاكل في عدد الحيوانات المنوية عندي أو نقص في حركتها، فإنني لن أتردد في اللجوء إلى مشروب الزنجبيل أو خبزه أو أطباقه اللذيذة.

الجِنْسنج Ginseng (*Panax ginseng*). خبيرة الأعشاب من كاليفورنيا كاثي كيفل، مؤلفة كتابي The Illustrated Herb Encyclopedia و Herbs for Health and Healing ذكرت قصتين عن رجلين كانا يعانيان من العقم واستعملا الجنسنج والبلميط المنشاري لإعادة بناء

الصحة التناسلية. بعد ذلك، كل من زوجة الرجلين أصبحت حاملاً. إنني لا أرفع قبعتي لهذه القصص، ولكن الجنسنج ظل معروفاً لقرون في أسيا كمقوٍ للذكر والصحة التناسلية. بعض الدراسات أكدت أن الجنسنج ينبه النشاط الجنسي الذي يحتاجه بالطبع كل من يريد الإنجاب.

الجوافة Guava (*Psidium*، أنواع متعددة)، والأطعمة الأخرى المحتوية على فيتامين "جـ". تبين أن فيتامين "جـ" كمادة مغذية تكميلية فعال مثل العديد من الأدوية التي تعزز عملية الإخصاب في حالات عقم الرجال الناتجة عن الشذوذ في الحيوانات المنوية أو التصاقها. مالفن فيرباخ (دكتوراه في الطب، وأستاذ مساعد علم النفس في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، كلية الطب ومؤلف كتاب Nutritional Influences on Illness) يقترح تناول ١٠٠٠ مجم يومياً. (بالرغم من أن الاحتياج اليومي لفيتامين "جـ" حوالي ٦٠ مجم فقط، فإن تناول هذه الكمية يعتبر آمناً).

بالإضافة للجوافة هناك مصادر نباتية لفيتامين "جـ" منها الشمام المر ونبات أمبلك وسوق الورد والفلفل الأحمر والفلفل الحلو وقرة العين.

تركيبة الأعشاب للرجال. يحتوي العشب الصيني كانج زو على نوعين من التركيبات شديدة الانتشار في الصين كعلاج لعقم الرجال. أحدهما يسمى هوشو-إيكي-تو، يحتوي على ٤ جم من كل من كانج-زو، والأستراجالس والجنسنج؛ ٣ جم من حشيشة الملائكة اليابانية؛ ٢ جم من كل من جذور بوبولو روم وفواكه العناب، وقشر أونشو (نوع من الموالح اليابانية)؛ جرام ونصف من جذور عرق السوس الصينية؛ جرام من الكوهوش الأسود؛ نصف جرام من الزنجبيل. في إحدى الدراسات وجد أن هذه التركيبة زادت من عدد وحركة الحيوانات المنوية بعد ٣ أشهر.

هناك تركيبة مشابهة تسمى نينج جين، تحتوي على ٣ جم من كل من كانج زو والزنجبيل والجنسنج وعرق السوس الصيني.

إذا أحببت تجربة أي من التركيبتين، فإني أنصح بمحاولة خلط الطريقتين معاً. أو استشر خبير أعشاب صينياً.

تركيبة الأعشاب للنساء. خبيرة الأعشاب ديب سول من ميان، ومكتشفة طريق النباتات ومؤلفة كتاب The Roots of Healing تقدم العديد من تركيبات الخصوبة. وهنا واحدة من هذه التركيبات التي توصي بها: ملعقتين كبيرتين من كل من نبات السلق، حشيشة الملائكة الصينية (تسمى أيضاً دانج كوى)، جذر الذرة الكاذب؛ ومن ملعقة صغيرة إلى اثنتين من الشوكة المباركة توضع في جالون ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة. إنها تقترح شرب ٢-٣ أكواب يومياً لمدة ٤ أو ٥ أيام في الأسبوع.

الجوتة Jute (*Corchorus olitorius*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على حمض الفوليك. لمدة سنوات ظل المعالجون بالطبيعة يقترحون حمض الفوليك وهو نوع من فيتامين "ب" للسيدات اللاتي يعانين من مشاكل الخصوبة. كما أن مراكز منع وعلاج الأمراض في أطلانطا تهيب بالسيدات الحوامل تناول المزيد من فيتامين حمض الفوليك لأنه يمنع مشاكل العمود الفقري عند الولادة.

الكل يستطيع تناول مكملات مغذية تحتوي على حمض الفوليك، ولكن ما أنصح به هو تناول مغذيات من الطعام كلما كان ذلك ممكناً وهناك عدد من الأطعمة التي تمدنا بكمية كافية من حمض الفوليك الطبيعي. وحسب معلوماتي فإن الأغذية التي بها أعلى نسبة حمض فوليك هي القنب، به ٣٢ جزءاً لكل مليون جزء من الوزن الجاف. ثم أتبعت بالسبانخ، والهندباء، والجنجل، والبقدونس، والبامية، ورجل الأوز، والكرنب.

لاحظ أن معظم هذه النباتات تحتوي على الزنك، وهو عنصر حيوي لكفاءة الرجل التناسلية، ولذلك فإنني أنصح بنفس هذه النباتات للرجل.

السبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على الزنك. تتوقع العديد من الدراسات أن نقص عنصر الزنك ربما يكون مرتبطاً بعقم الرجال. بالإضافة إلى ضعف حركة الحيوانات المنوية، من المصادر الجيدة للزنك السبانخ والبقدونس والكرنب المسوق والخيار والفول والهندباء والبرقوق والجنجل والكرنب واللوبيا البلدية. انقع هذه النباتات معاً وسخنها في إناء كبير ثم استمتع بالحساء اللذيذ.

عباد الشمس Sunflower (*Helianthus annuus*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على الأرجنين. ينصح المعالجون بالطبيعة غالباً باستخدام مكملات تحتوي على الحمض الأميني أرجنين Arginine للرجال الذين يعانون من انخفاض عدد الحيوانات المنوية. إنهم يوصون باستعمال ٤ جم يومياً. وهذه الكمية توجد في حوالي أونصتين من بذور نبات عباد الشمس.

بذور عباد الشمس هي أغنى الأعشاب الموجودة على قاعدة بياناتي بالحمض الأميني الأرجنين حيث تبلغ نسبته ٨,٢٪ من وزنها الجاف. ومن الأعشاب الأخرى الغنية بتلك المادة الغذائية الحيوية الخروب، وجوز الأرمد، والترمس الأبيض، والفول السوداني، وحبوب السمسم، وفول الصويا، وقرة العين، والحلبة، والخردل، واللوز، والفول المخملي، والجوز البرازيلي، والثوم المعمر، والفول المدمس، والعدس.

آشواجندا Ashwaganda (*Withania somnifera*). يشعر الأطباء الأيورفيديون تجاه هذا العشب ما يشعر به الصينيون تجاه نبات الجنسنج، فهو مقوٍ للرغبة الجنسية عند الرجل ويحسن من الكفاءة وخاصة المتعلقة بالانتصاب.

يَقْطِين الزجاجة Bottle gourd (*Lagenaria siceraria*)، والأعشاب الأخرى المحتوية على الكولين. العلماء في جامعة كارولينا الشمالية بكلية الطب في شابل هيل قد وجدوا أن ذكور الجرذان عند تعريضهم لنقص الكولين Choline في الغذاء رافق ذلك ظهور العقم لديهم. إنـي أتردد كثيراً أمام دراسة واحدة أجريت على الحيوانات. ولكن الجهاز التناسلي في الثدييات متشابه، كما أن تناول المزيد من الكولين لا يؤذي غالباً.

من معلوماتي أن فواكه اليقطين ذات الزهور البيضاء ذات محتوي مرتفع من الكولين تصل إلى ١,٦٪ بالنسبة للوزن الجاف. كما أن الحلبة من الأعشاب المحتوية على نسبة عالية من الكولين وكذلك نبات كيس الراعي. الأعشاب المذكورة بعد ذلك بها نسبة كولين أقل ولكنها ذات قيمة مثل الجنسنج واللوبيا البلدية واللوبيا الإنجليزية والعدس وحشيشة الملائكة الصينية والفراسيون والقرع الإسفنجني.

الشوفان Oat (*Avena sativa*). نبات الشوفان يجعل الجياد أكثر حيوية وقد اعتبر لفترة طويلة من محفزات النشاط التناسلي. ومن هنا المقولة المشهورة "أعطه الشوفان البري". بعض أخصائيي الأعشاب يعتبر أن الشوفان يزيد من خصوبة الرجل أيضاً. يمكنك الحصول على وجبات الشوفان بسعر رخيص أو المستخلص المركز بسعر مرتفع في العديد من متاجر بيع الأغذية الصحية.

توت العُلَّيْق Raspberry (*Rubus idaeus*). أحياناً يوصف مشروب أوراق توت العليق للسيدات الحوامل ليهدئ من تقلصات الرحم، ولكن الذين يربون الحيوانات يضيفون أوراق هذا النبات إلى طعام ذكور الحيوانات لزيادة خصوبتها. وتقترح خبيرة الأعشاب كيفل على الرجال الذين يعانون من مشاكل الخصوبة استخدام مشروب توت العليق. لا مشاكل منه وإذا وجدت فهي بسيطة، كما أن المشروب لذيذ.

الغثيان

في يوم أخبرتني زميلة عمل وصديقة، وهي ممرضة، أن إحدى صديقاتها تعاني من كثير من الغثيان Nausea. وسألتني ببساطة عن نصيحتي لتخفيفه واقترحت الزنجبيل فوراً.

وبعدها بستة أشهر، أخبرتني أنه فعال. وبعدها فقط، عرفت أنها لم تكن تتكلم عن صديقة، بل عن نفسها حيث كانت تعالج من السرطان بالعلاج الكيميائي، واستخدمت الزنجبيل بناء على مشورتي لتخفيف الغثيان الذي يسببه. فقدرة الزنجبيل على تخفيف الغثيان فائقة.

حدث ذلك منذ عدة سنوات، قبل أن أرى البحوث المنشورة التي تبين فائدة الزنجبيل في تخفيف الغثيان الناتج عن العلاج الكيميائي. (لا يجب أن يتناوله مرضى العلاج الكيميائي إن كانت وظيفة تجلط الدم مختلة).

وأنا واثق أنكم تعرفون أن الغثيان إحساس معدي فظيع يجعلك تحس برغبة في القيء. ويعني ذلك أنك ستفقد الطعام الذي أكلته مع قدر كبير من حمض المعدة، مما يفسر إحساس بالحموضة في الصدر والحلق.

بمعنى أنه ينتج الغثيان والقيء عن أشياء كثيرة مثل العدوى (النزلة المعوية)، اضطرابات الأذن الداخلية، الإسراف في الطعام والكحول، طفيليات الأمعاء، غثيان الصباح في الحوامل، دوار الحركة، الضغط العصبي، تحميل الكبد بالسموم.

الصيدلية الخضراء للغثيان

غالباً، يكفي القيء للقضاء على الغثيان، لكن في حالات أخرى يستمر الغثيان حتى بعد أن تفرغ المعدة وتحاول أن تقيء بدون فائدة مما يعرف بالقيء الجاف. ويمكن في هذه الحالة أن تستفيد من الأعشاب المذكورة في هذا الفصل.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). أظهر أحد الأبحاث أن الزنجبيل له نفس فاعلية الدواء متوكلوبراميد Metoclopramide (رجلان Reglan، كلوبرا Clopra) في تخفيف القيء والغثيان الناتجين عن العلاج الكيميائي. يجب أن تناقش هذه الفائدة مع طبيبك. وإن قال إن تجلط الدم به خلل، فلا يجب أن تتناول هذا العشب مع العلاج الكيميائي.

وبالطبع، فالزنجبيل يخفف الغثيان الناتج عن أسباب أقل حدة. ودورها ذلك مشروح في الفصول عن دوار الحركة وغثيان الصباح، لكن يكفي القول إنه الاختيار الأول لمعظم العشابين في حالات القيء والغثيان. مسحوق الزنجبيل يصنع شاياً حلو المذاق، لكن في حالات الغثيان، لن يحقق الغرض إلا مشروب الزنجبيل. تحقق فقط من الغلاف لتتأكد أنه مصنوع من زنجبيل طبيعي وليس ذات نكهة صناعية.

القِرْفَة Cinnamon (*Cinnamomum*، أنواع متعددة). تتناول زوجتي القرفة عندما تحس بالغثيان. وهي تفيدها، ولست مندهشاً من ذلك، فهي تحتوي على مواد تسمى كاتشينات Catechins، تخفف من الغثيان.

وهذه المواد موجودة أيضاً في الغافث، الشعير، عنب الأحراج، الأزادرخت، ورد الكلب، السنديان الإنجليزي، حشيشة الدينار، الزعرور البري، ذنب الأسد، السنديان الأحمر الشمالي، الزيتون، الكمثرى، الفراولة، المريمية، جوز البقان، الشاي، الصفصاف الأبيض.

القِرْفَة

تنمو أساساً في جنوب أسيا، وكانت تستخدم أساساً في الحمى والإسهال قبل استخدامها كتابل بزمن طويل.

النَّعْنَاع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*). مشروب النعناع الفلفلي قوي في إرخاء العضلات، فهو يوقف التقلصات في الجهاز الهضمي، ومنها ما يؤدي للقيء. (لكن لا تشربي الكثير أثناء الحمل حيث لاحظ بعض العشابين أن الكميات الكبيرة قد تؤدي إلى الإجهاض).

زيوت أساسية متنوعة. العلاج بالروائح مفيد في حالات القيء والإسهال. ووصفت الزيوت الأساسية للنعناع الفلفلي والورد في علاج الغثيان. وكذلك، زيوت الفلفل الأسود، البابونج، الكافور، الشمار، الخزامى، النعناع الفلفلي، الورد في علاج القيء.

ضع نقطة أو اثنتين من الزيت على ملعقة كبيرة من زيت الخضر، ودلك بها صدرك حتى تستنشق الرائحة بسهولة. وتذكر أنها للاستخدام الخارجي فقط.

الأعشاب المهدئة للمعدة. تستخدم غالباً في حالات عسر الهضم والمغص في الأطفال، لكن كثيراً من العشابين المحترمين وصفوه لعلاج الغثيان.

وأفضل من هذه النوعية البابونج، الشمار، الشبت، أي أنواع النعناع. وأقترح أن تجرب الشاي المصنوع من بضع ملاعق صغيرة من واحدة أو أكثر منها.

غثيان الصباح

منذ فترة، اتصلت بي إحدى بنات أخي لتسأل عما أصفه لعلاج غثيان الصباح Morning Sickness. كانت حاملاً وتعاني من قيء أي شيء تأكله. وكانت تواجهني نفس المشكلة ثانية، فأنا عالم نبات ولست طبيباً معالجاً. فرضاً أني أخطأت، فلا أريد أن أقترح على ابنة أخي شيئاً يشكل خطراً عليها أو على طفلها.

وفي مرة اقترحت على ابنتي أن تجرب الزنجبيل لقيء الحمل، وكنت مستعداً لأقترح على ابنة أخي نفس الشيء لكن الشيء الوحيد الذي جعلني أتردد هو مشورة أحد الصيادلة أن الزنجبيل يمكن أن يسبب الإجهاض. لكني لم أتخيل أن يحدث هذا بسبب كوب أو اثنين منه. لذا، مثلما اقترحته على ابنتي مع تحذير واحد -الاستعمال ببطء- فعلت نفس الشيء مع ابنة أخي. اتصلت بي بعدها لتقول أنه أفادها بدون أعراض جانبية ملحوظة. وسأظل أشير باستخدام الزنجبيل حتى أجد دلائل أكثر أن تحذير الصيدلي لي كان صحيحاً. وفي أثناء ذلك، لم أرَ شيئاً أأمن أو أفضل لغثيان الصباح.

وبعد حديث مع ابنة أخي بوقت قصير، علمت عن بحث يبرر تحذير الصيدلي. يبدو أن أقل من ١ جم من الزنجبيل يكفي لإيقاف القيء، أما الصينيون الذين يستخدمونه لحث النزيف الشهري (والإجهاض غالباً)، يعطون ٢٠-٢٨ جم لهذا الغرض.

بالتقريب، فالكوب المركز من الزنجبيل يحتوي على ٢٥٠ جم من هذا العشب وهو ١/٨٠ من الكمية اللازمة لإحداث الإجهاض. ويمكن أن يحتوي طبق صيني غني بالتوابل على ٥٠٠ مجم -

١/٤٠ من الجرعة التي تسبب الإجهاض- أما كوب مشروب الزنجبيل الذي يزن ٨ أونصات يمكن أن يحتوي على ١٠٠٠ مجم -١/٢٠ من الجرعة التي تسبب النزيف الشهري. يمكنك أن تتناول الكثير من الزنجبيل قبل أن تقلق من هذه المشاكل.

أوقات الغثيان

مرض قيء الحمل الصباحي يضم الغثيان، الدوار، الشعور بالإجهاد المرضي الذي تحس به النساء الحوامل عندما يستيقظن صباحاً وأحياناً معظم اليوم. حوالي ٢٠٪ من الحوامل يعانين من هذه المشكلة، عادة في الثلث الأول من الحمل، لكن بعض النساء يعانين منه لفترة أطول.

العلماء ليسوا واثقين لمَ يحدث هذا المرض. تزعم كثير من الآراء الطبية الشعبية أنه الطريقة الطبيعية في تخليص جسم الأم من السموم. لا أعرف شيئاً عن هذا، لكني أعرف أني لن أصف لابنتي أو أي امرأة أدوية قوية لعلاجه. لذا، آمل إن كنت حاملاً أن تناقشي هذه البدائل النباتية اللطيفة مع طبيبك قبل اللجوء إلى أدوية تخفف من هذه المشاكل.

الصيدلية الخضراء لغثيان الصباح

إن كنت مقتنعاً أن الطعام هو أفضل دواء مثلي، فالأكل سيفيد. كثير من النساء ذكرن أنهن شفين من غثيان الصباح عند تناولهن البسكويت أو خبز (التوست) المحمص عند الاستيقاظ مباشرة ومع أكل وجبات صغيرة كثيرة أثناء النهار. هناك أيضاً الأعشاب التي يمكن أن تفيد.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). في أحد الأبحاث التي نُشرت واسمها Foods as Pharmaceuticals، ذكر الزنجبيل فقط لغثيان الصباح. أخبرتني الكثير من النساء بعدها أنه ساعدهن وأنا أصدقهن.

لا أعرف شيئاً عن أي أبحاث علمية تبين أن الزنجبيل يخفف من غثيان الصباح، لكن الأبحاث متوفرة عن دوره في دوار الحركة، وهو مرض مشابه في المعدة. وأحد الأبحاث الممتازة أظهرت أن الزنجبيل أفضل بكثير من الدواء الشائع الدايمنهيدرنات Dimenhydrinate (الدرامامين Dramamine) لعلاج الغثيان الناتج عن الحركة.

في أبحاث كثيرة، ظهر أن الزنجبيل يعالج الدوار أيضاً. ويذكر هذا الفصل أدوية أخرى لغثيان الصباح، لكن في رأيي أن الزنجبيل يأتي في المرتبة الأولى. وأقترح شرب كوبين من الزنجبيل يومياً.

النَّعْناع الفلفلي Peppermint (*Mentha piperita*)، وأنواع النعناع الأخرى. يدين النعناع الفلفلي بقيمته الطبية للمنثول Menthol، وهو مهدئ ومرطب ومسكن لجدار المعدة. ووصف الأطباء الانتقائيون في القرن ١٩ -وكانوا يجمعون الطب التقليدي مع طب الأعشاب- بخار المنثول لغثيان الصباح. وكان الرومان الأقدمون يمضغون أغصان النعناع لتهدئة معداتهم بعد الوجبات الثقيلة.

ويفيد النعناع الفلفلي بكل تأكيد لتخفيف متاعب المعدة، لكن وفقاً لمعلوماتي، فإنه ليس أفضل مصدر للمنثول لكن نعناع الحبوب هو الذي يأتي على قمة القائمة يليه النعناع الجبلي (والذي يجب ألا تستخدميه أثناء الحمل)، ثم نعنع الماء ثم نعناع فرجينيا الجبلي.

فقط لا تشربي كميات كبيرة من شاي النعناع الفلفلي لأن كثيراً من العشابين يحذرون من أن الكميات الكبيرة يمكن أن تسبب الإجهاض وإن كانت ابنة أخي تريد استخدامه، كنت سأنصحها ألا تشرب أكثر من كوب أو اثنين يومياً.

الفَراسِيون الأسود Black horehound (*Ballota nigra*). لدى هذا العشب سمعة جيدة كعلاج للغثيان أثناء الحمل. وأنا مقتنع أيضاً أنه مفيد في القيء نتيجة الحمل أو الانفعال. جربي الفراسيون الأسود وحده أو في خليط يحتوي على كمية متساوية من الفراسيون الأسود والبابونج، وضعف الكمية من إكليلة المروج التي تحتوي على مادة شبيهة بالأسبرين. لذا، إن لم تكن معدتكِ تحتمل القليل من الأسبرين، فاستبدلي هذا العشب بالزنجبيل و/أو قشر الليمون. جربي كوب أو اثنين يومياً.

الكُرُنْب Cabbage (*Brassica oleracca*). الكرنب النيء أو المطبوخ، عصير الكرنب و/أو السوركروت (هي وجبة ألمانية من الكرنب المكبوس بالملح واللحم المتخمر) علاج قديم لمتاعب المعدة. وعصير السوركروت بالذات مهدئ للأمعاء المتهيجة التي تساعد على غثيان الصباح.

الخوخ Peach (*Prunus persica*). استخدم الصينيون أوراقه واستخدم الأوروبيون لحاء شجرته لصنع شاي لأجل غثيان الصباح. تحتوي الأوراق على مادة بنزالدهيد Benzaldehyde، التي تفيد في هذه المشكلة. إن كنت حساساً للحاء، لا تستخدم أكثر من ملعقة صغيرة.

توت العُلَّيْق Raspberry (*Rubus idaeus*). استخدم الشاي المصنوع من أوراق توت العليق لوقف غثيان الصباح أثناء الحمل. لم يتم بحث هذا بالقدر الكافي، لكني ما زلت مقتنعاً أن التراث له وزنه. وهذا الشاي له سمعة ثابتة كعلاج للمشاكل النسائية من تقلصات الدورة حتى غثيان الصباح وآلام المخاض.

يقال إن أوراق توت العليق تحتوي على مادة، يسهل استخلاصها بالماء الساخن، ترخي عضلات الرحم. أقترح عليك شرب ٣ أكواب يومياً أو خلطه مع الزنجبيل، النعناع، قليل من الليمون لصنع شاي طيب مضاد للغثيان.

المالح. إن إضافة قطعة صغيرة من قشر الجريب فروت، أو البرتقال، أو اللارنج للشاي، طريقة مشهورة لعلاج غثيان الصباح.

العصائر. يمكن أن يفكر من يملكون ماكينات عصير في صنع خليط من الزنجبيل والنعناع والأناناس والكيوي، أو من التفاح والجزر والزنجبيل، أو من التفاح والشمار والزنجبيل والنعناع الفلفلي أو النعناع السنبلي. تجعلني المكونات الكيميائية لهذه الأعشاب أشك في أنها يمكن أن تكون مفيدة في تخفيف غثيان الصباح. وأي طريقة أفضل للقضاء على هذه المشكلة من كوب من العصير الصحي اللذيذ على الإفطار؟

قدم الرياضي

قد لا يخطر على بالك أن يكون السير حافي القدمين وسيلة علاجية، ولكنه كذلك. فللوقاية من مرض قدم الرياضي Athlete's Foot وعلاجه، يوصي الأطباء في العادة بأن تحتفظ بقدمك جافة فتكف عن ارتداء الجوارب وترتدي حذاء تصبح فيه أصابع قدمك عارية. لدي طريقة أفضل: أقترح أجازة تقضيها عاري القدمين في أحد شواطئ المياه المالحة.

أنا شخصياً أزاول وسيلة العلاج تلك قدر استطاعتي. في الحقيقة، رغم غرابة ما قد تسمعه، إلا أنني أسير بالفعل حافي القدمين حيناً في غابات الأمازون ببيرو، وأحاول دوماً أن أتجنب الإصابة بعدوى القدم الفطرية التي تسمى قدم الرياضي.

تعرف قدم الرياضي طبياً باسم Tinea Pedis أي الالتهاب الفطري لأصابع القدم، وهي عدوى فطرية سطحية. الفطريات (وأنواعها متعددة) لا تصيب القدمين فقط، ولكن يمكن أن تصيب أيضاً أجزاء الجسم الأخرى، كما في عدوى تينيا كُوربوريس Tinea Corporis والتي تسمى أيضاً الدودة الحلقية. وعندما يصيب الفطر الفخذ والأجناب، تسمى تينيا كروريس Tinea Cruris أو هرش الفارس (وقد تصاب به السيدات حتى دون ارتداء حمالة الأعضاء التناسلية التي يستخدمها

الرياضيون). يحتاج الفطر المسبب لقدم الرياضي إلى الظلام والرطوبة لكي ينمو. ولهذا يوصي الأطباء والمعالجون بالطب البديل بالاحتفاظ بجفاف القدم كجزء من العلاج. وبالطبع ستصبح قدمك أكثر جفافاً ما دامت عارية بدلاً من حبسها في جو الحذاء الرطب المظلم.

الصيدلية الخضراء لقدم الرياضي

إن لم تجدِ سياستي الوقائية الأساسية -بالسير عاري القدمين- ووجدت نفسي مصاباً بحكة وحرقان وتشقق جلدي بين أصابع قدمي، فأنا على أهبة الاستعداد: حديقة أعشابي بميريلاند مليئة بالأعشاب القوية المضادة للفطريات. وهاك التي أوصي بها كعلاج للقدم الرياضي.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). وهو خياري الأول. ومن أكثر مضادات الفطريات والمطهرات شيوعاً. ولأسباب وجيهة، تظهر دراسات عديدة فعاليته في علاج قدم الرياضي وغيرها من العدوى الفطرية خاصة عدوى المهبل الفطرية.

قد يكون حمام الثوم كريه الرائحة ولكنه في العادة بعد فترة من وضع قدمك به، يزيل الهرش والحرقان من بين أصابع الأقدام. أقترح وضع عدة فصوص من الثوم المفروم في وعاء ماء دافئ مع إضافة القليل من الكحول.

إن لم تروقك هذه الطريقة، فهناك الأسلوب الصيني القديم: قم بفرم عدة فصوص من الثوم وانقعها في زيت الزيتون لمدة ١-٣ أيام. أزل المواد النباتية واستخدم كرة من القطن أو قطعة من قماش نظيفة لوضع زيت الثوم هذا بين أصابع قدميك مرة أو مرتين يومياً.

يقترح بعض أخصائيي الأعشاب الذين أحترمهم، وضع الثوم أو قطعة قماش مليئة به على المناطق الملتهبة مباشرة. وقد يأتي ذلك بنتيجة أفضل من نتائج العلاجات التقليدية. ولكنني أرى فيه مشكلة، فالسير والثوم بين أصابع قدمك قد يثير بعض العجب وبعض الاشمئزاز أيضاً. لذا يمكنك تجربة هذه الطريقة في أمسية جميلة أمام شاشة التلفاز، بافتراض أنك ستكون بمفردك.

ملاحظة وتحذير: إن جربت هذه الطريقة المباشرة ووجدت أنها تلهب قدمك، فأقلع عنها وعد إلى استخدام حمام الثوم أو زيت الثوم.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). حسب قاعدة بياناتي، يُعد الزنجبيل الثاني من بين كل الأعشاب من حيث محتواه من المواد المضادة للفطريات بإجمالي ٢٣ مادة. إحداها -حمض الكابريليك Caprylic Acid- شديد القوة حتى إن أحد الكيميائيين يوصي بتناول ٣

كبسولات يومياً لعلاج كل أشكال العدوى الفطرية. وبالطبع إن لم تكن كيميائياً، فالأغلب أنك لن تستطيع الحصول على حمض الكابريليك الفضي. ولهذا أوصي بتناول الزنجبيل كبديل. لازلت أفضل الكيميائيات النباتية من مصدرها الطبيعي.

يمكنك أن تصنع مشروباً قوياً بإضافة أونصة من جذور الزنجبيل المقطع إلى كوب ماء مغلي مع تركه لمدة ٢٠ دقيقة ثم إضافته إلى المناطق المصابة مرتين يومياً باستخدام قطن أو قماش نظيف.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). قد يكون الثوم علاجي المفضل الوحيد لقدم الرياضي، ولكن حسب قاعدة بياناتي فلا مكان له في أعلى قائمة الأعشاب المحتوية على عدد كبير من المركبات المضادة للفطريات، أما عرق السوس ففي أعلى القائمة، ويحتوي على ٢٥ مركباً مضاداً للفطريات (يحتوي الثوم على ١٠ ولكنها في غاية القوة).

استخدم الصينيون عرق السوس كعلاج للعدوى الفطرية المسماة بالدودة الحلقية. وأقوم بإضافة بعض جذور عرق السوس إلى حمام الثوم سابق الذكر.

يمكنك أيضاً أن تقوم بصناعة شراب ساخن باستخدام ٥-٧ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء. وسخنه حتى يغلي واتركه لمدة ٢٠ دقيقة ثم اتركه ليبرد، وأضف الناتج مباشرة إلى المناطق المصابة باستخدام قطنة أو قطعة قماش نظيفة.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). زيتها مطهر قوي ويفيد في علاج قدم الرياضي. خفف الزيت بكمية مساوية من الماء أو الزيت النباتي. ضعه مباشرة على المنطقة المصابة ٣ مرات يومياً باستخدام قطنة أو قطعة قماش نظيفة. أبداً لا تبتلعه، فكغيره من زيوت نباتية أساسية كثيرة، قد تكون كمية صغيرة منه، حوالي بضع ملاعق صغيرة، قد تكون قاتلة.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). زيته مضاد للفطريات. وفي أوروبا، تجده ضمن مكونات عدد كبير من المطهرات المتداولة. سأوصي باستعماله بنفس طريقة استعمال زيت البلقاء المتعاقبة، أو يمكنك خلطهما واستخدامهما معاً.

إن كنت مصاباً بحمى القش، فعليك عندها أن تستخدم منتجات البابونج بحرص، فهو من عائلة الرجيد النباتية وقد يسبب حساسية لبعض الأشخاص. راقب استجابتك عند استعمالك إياه للمرة الأولى إذا كانت النتيجة إيجابية، فلتّستمر، ولكن إذا ازداد الهرش أو التهيج، فتوقف عن استخدامه.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). إن الأثر الشاحذ للمناعة لهذا العشب يفيد بشكل خاص في علاج العدوى الفطرية ولكني أوصي به أيضاً لعلاج قدم الرياضي. ولتشحذ جهازك المناعي، يمكنك شراء صبغته من متاجر الأطعمة الصحية وإضافة الجرعة الموصى بها إلى العصير ٣ مرات يومياً لدعم فعالية الوسائل العشبية الأخرى في علاج قدم الرياضي. (رغم أنها قد تصيب لسانك بالخدر أو التنميل بشكل مؤقت، إلا أن هذا الأثر غير ضار).

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). يحتوي هذا العشب على البربرين Berberine وهو مركب مضاد للفطريات والبكتريا مما يجعله مضاداً حيوياً مثالياً. ولكنه ليس مصدر البربرين الوحيد. فالبرباريس والخيط الذهبي وعنب أوريجون والجذر الأصفر، كلها تحتويه وكلها جرى استخدامها تراثياً كمضادات للفطريات.

يمكنك شراء صبغة الختم الذهبي واتباع التعليمات المرفقة. عادة تنصح التعليمات بإضافته إلى العصير ٣ مرات يومياً. إذا أردت استخدامه سطحياً، يمكنك أن تصنع منقوعاً قوياً باستخدام العشب الجاف. أضف ٥-٧ ملاعق صغيرة إلى كوب ماء، وقم بغليه، ثم دعه يبرد لمدة ٢٠ دقيقة. وبعد أن يصل إلى درجة حرارة محتملة، استخدم قطعة قطن أو قماشاً نظيفاً لوضعه على المنطقة المصابة. قد تحتاج إلى تكرار استخدامه حتى ٣ مرات يومياً.

حشيشة الليمون Lemongrass (*Cymbopogon*، أنواع متعددة). وجد العلماء أن لزيت حشيشة الليمون نشاطاً مضاداً للفطريات ضد عدد كبير من الفطريات المسببة لأمراض شائعة.

يمكنك التمتع بتناول ١-٤ أكواب من مشروب حشيشة الليمون في اليوم. وللمزيد من الفعالية المضادة للفطريات، استخدم أكياس المشروب المستعملة فوق المنطقة المصابة.

جذر السهم Arrowroot (*Maranta arundinacea*)، ومسحوق أعشاب أخرى. حيث إن الرطوبة والظلام يساعدان على نمو فطريات القدمين، فقد تجنبك العدوى إضافة بعض المسحوق المجفف داخل جوربك وحتى داخل حذائك. يمكنك الحصول على عدد من أنواع المساحيق المصنوعة من الأوراق المجففة أو سيقان أو جذور الأعشاب شاملة جذر السهم والسنفيتون والختم الذهبي.

القِرْفَة Cinnamon (*Cinnamomum*، أنواع متعددة)، والمشروبات العشبية الأخرى المضادة للفطريات. بينما تستخدم زيوت الأعشاب ومشروباتها سطحياً، هناك أيضاً عدد من المشروبات يمكنك تناولها مصنوعة من الأعشاب المضادة للفطريات. راجعت قاعدة بياناتي وسألتها أن تطبع لي قائمة بكل النباتات التي تحتوي على أكثر من ١٠ مواد كيميائية مضادة للفطريات. لم يستغرق

الكمبيوتر وقتاً قبل أن يطالعنا بالنتيجة وتشمل ٣٨ فصيلة، شاملة القرفة، الشمار، النعناع، الشبت، الطرخون، الريحان، الشاي، البرتقال، الكشمش، المريمية، الزعتر، النفل البنفسجي، الليمون، النعناع السنبلي. فقط، قم بغليها ضمن أي خليط يروق لك لتمنح نفسك دفعة مضادة للفطريات تساعدك إلى جانب أي علاج آخر تستخدمه.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). تظهر دراسات باكستانية أن زيت الكركم يثبط نمو العديد من الفطريات، حتى في جرعات متدنية للغاية. سوف أسعى خلف زيت الكركم التجاري وأخففه بالماء (جزء من الزيت إلى جزأين من الماء) وأضعه على المنطقة المصابة باستخدام قطعة قطن أو قماش نظيف.

الطماطم وصوص الأعشاب. هاك طريقة أخرى تستفيد بها من الأعشاب المضادة للفطريات. اصنع صوص طماطم وقم بالتركيز على الريحان والكرفس والجزر والشبت والشمار والمريمية والزعتر. وبذلك تحصل على جرعة لا بأس بها من مضادات الفطريات في وجبة واحدة سريعة: فقط أضف الصوص الساخن على سطح المعكرونة. (ترددت دوماً أن أقولها، ولكن إذا أردت الحسم يمكنك وضع بعض هذا الصوص بين أصابع قدمك لمدة ساعتين. سيبدو الأمر كاحتفال الطماطم في أسبانيا، حيث يرش بها الجميع).

القرحة

في عام ١٩٩١م، تعرضت لإصابة سببت لي ألماً شديداً لم أعهده في حياتي. وصف لي الطبيب جرعات كبيرة من الأدوية اللاسترويدية المضادة للالتهاب NSAIDs وهي أدوية فعالة في تسكين الألم. وللأسف، بالنسبة لي أو لأي أحد يستعمل هذه الأدوية، فإن هذه الأدوية مشهورة أيضاً بأنها تسبب القرحة Ulcer. ولحسن حظي مع ذلك أنني أعرف الكثير عن عرق السوس. ومازلت أستعمله بانتظام في تحلية بعض المنقوعات العشبية، والآن يمكنني أن أقول إنني مدين بعدم إصابتي بالقرح إلى هذه العادة.

لم أصب بقرحة من استعمال NSAIDs، والشيء الأعجب أنني لم أصب بواحدة منها طوال ٣٠ عاماً كنت أعمل فيها من قبل الحكومة الفيدرالية في وزارة الزراعة الأمريكية.

أنا لا أظن أن ذلك يثبت أنني ذو معدة حديدية. لكني أعتقد أنني أدين بعدم مرضي بالقرح إلى حقيقة أن جذر عرق السوس الحلو يحتوي على مركبات لها تأثير مضاد للقرح. وربما أكون قد استفدت بأكلي العديد من الأعشاب والأطعمة المانعة للقرح التي سأناقشها في هذا الفصل.

القرحة التي لن تبرأ

عندما يتحدث الناس ويقولون إنهم مصابون بالقرحة، فإنهم يعنون في الغالب تلك القرحة الداخلية التي تصيب بطانة المعدة والاثنى عشر، الذي يوصل بين المعدة والأمعاء الدقيقة، هذا النوع من القرح يطلق عليه أيضاً القرح الببسينية لأنها تحدث في المناطق التي تتعرض لتأثير الإنزيم الهاضم الببسين.

حوالي ١٠٪ من الأمريكيين يصابون بالقرحة في فترة من فترات حياتهم، ويتم تشخيص مليون حالة جديدة كل عام. الرجال معرضون بنسبة ٤:١ لخطر الإصابة بالقرح عن السيدات، وتزيد الخطورة بزيادة العمر. كما أن الحساسية تجعل الأشخاص بطريقة ما أكثر عرضة للإصابة بالقرح: ظهر في إحدى الدراسات أن ٩٨٪ من المصابين بالقرح الببسينية لديهم حساسية بالجهاز التنفسي.

ومنذ فترة ليست بالطويلة اعتقد العلماء أن الضغوط تسبب القرح. ومن المحتمل أنها تلعب دوراً كبيراً، لكن الآن ثبت أن المتهم الأول في الغالب عدوى تسببها بكتريا تسمى Helicobacter pylori وأحياناً تسمى Compylobacter pylori. وليس معنى وجود هذه البكتريا في جسمك أنك حتماً ستصاب بالقرحة. مع ذلك، فحوالي أكثر من ٧٥٪ من المصابين بالقرح تظهر عليهم دلائل العدوى بهذه البكتريا، هذا ما نقلته بالضبط من Journal of the American Medical Association.

الصيدلية الخضراء للقرحة

في هذه الأيام يصف الأطباء عموماً لعلاج القرح التي تسببها بكتريا H.pylori المضادات الحيوية مع البيزموث Bismuth (ببتو-بيزمول Pepto-Bismol) أو الأدوية المشابهة. بالإضافة إلى ذلك يمكنك أن تجرب عدداً من الأعشاب المضادة للقرح.

✿✿✿ **الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*)**. ماذا عن الزنجبيل المحلى كبديل عشبي عن السيميتيدين (التاجامت) والرانيتدين (زاتاك) والفاموتيدين (ببسيد)؟ سيكون طعمه أفضل كثيراً!

الزنجبيل معروف بتأثيره المضاد للالتهاب ولكن لا يعرف الكثيرون أنه أيضاً علاج عشبي للقرح. في الحقيقة أن الزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً له تأثير مضاد للقرح. هذه المركبات الكيميائية جديرة بالذكر. وأعتقد أنه سيكون شيئاً شيقاً أن تعرف كيف تتوزع الصفات المقاومة للقرح في هذه المركبات. إليك هذه المركبات مرتبة من الأكبر إلى الأصغر تركيزاً: ٦-شوجاول، ٦-جنجيرول، ٨-شوجاول، ٨-جنجيرول، ١٠-جنجيرول، آر-كركمين، بيتا-بيزالين، ٦-جنجيدول، بيتاسيزكيفيلاندرين، ٦-جنجيرديون، ٦-بارادول.

تناول حلوى الزنجبيل المحلاة بعسل النحل يمثل علاجاً مستطاب الطعم للقرح، وهذا طبقاً لما قاله بول سوليك (عشاب من نيوإنجلاند ومؤلف كتاب Ginger: Common Spice and Wonder Drug). كما يذكر أن توليفة الزنجبيل وعسل النحل فعالة جداً. وبالإضافة إلى المركبات المضادة للبكتريا التي يمكن الحصول عليها من الزنجبيل، فإن عسل النحل له أيضاً تأثير مضاد للبكتريا، ويبدو أن الاثنين معاً لهما تأثير تعاوني. والزنجبيل يعد مادة رئيسية في كوكتيلي للفواكه المضاد للقرح.

كوكتيل الفواكه المضاد للقرحة

كل واحد من هذه المكونات في هذه الحلوة اللذيذة غير الدهنية يحتوي على كمية كبيرة من المركبات المهدئة للمعدة والمقاومة للقرحة. من المحتمل أنك ستقضي وقتاً صعباً تفكر في هذا العلاج الرائع كدواء فعال، ولكن هذا هو الواقع تماماً.

الموز

الأناناس

التوت الأزرق

قرفة مطحونة

قرنفل مطحون

زنجبيل مطحون

عسل النحل (اختياري)

قطع الموز والأناناس: الكمية والنسب ستختلف حسب عدد الأشخاص الذين تجهزها لهم ونوع الفاكهة التي تفضلها. ضع الفاكهة في سلطانية ثم أضف إليها العنبية. ثم تبل الخليط بالقرفة والقرنفل والزنجبيل (حاول أن يكون بكمية كبيرة) ثم حله بعسل النحل (إذا كنت ستستخدمه).

يمكنك أيضاً إذا أحببت أن تصنع مشروباً تتناوله بين الوجبات عن طريق خلط عصير التوت الأزرق مع عصير الأناناس والموز والتوابل المذكورة آنفاً. زين كل طبق بفصين من النعناع الفلفلي.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). في ألمانيا هناك انفتاح للأطباء على طب الأعشاب أكثر من نظرائهم في الولايات المتحدة، كما أن لديهم مجالاً واسعاً من البحث عن البدائل العشبية. أقرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال عرق السوس علاجاً للقرحة وهذه التوصية قائمة على أساس التقاليد الطبية في أسيا والشرق الأوسط وأوروبا بالإضافة إلى العشرات من الدراسات العلمية.

يحتوي عرق السوس على العديد من المركبات المضادة للقرحة، منها حمض الجليسريزيك Glycyrrhizic Acid. عرق السوس ومستخلصه آمن للاستعمال الطبيعي بالجرعات المعتدلة حتى ٣ أكواب من المنقوع يومياً. مع ذلك فالاستعمال الطويل اليومي لأكثر من ٦ أسابيع أو تناوله بالفم بجرعة كبيرة قد يسبب أعراضاً، مثل: الصداع، النعاس، احتباس السوائل، فقد الصوديوم والبوتاسيوم بكمية كبيرة، ارتفاع ضغط الدم.

هذه الأعراض الجانبية يمكن مع ذلك، تفاديها باستعمال صورة معالجة من العشب تسمى عرق السوس منزوع الجليسريزين (DGL) Deglycyrrhizinated. في إحدى الدراسات الجيدة وجد أن DGL فعال في تعجيل التئام القرح مثل أدوية صيدلانية جديدة تسمى الأدوية المثبطة للهستامين لها هذا التأثير، ويبدو أيضاً أن DGL تحمي بطانة الجهاز الهضمي من التأثير المنشط للقرحة الذي يسببه الأسبرين.

مستحضرات عرق السوس التجارية المحتوية على DGL متاحة في مخازن الغذاء الطبيعي التي تبيع الأعشاب. إذا كنت مصاباً بقرحة، فهذه المستحضرات تناسبك تماماً إلا أن بعض قدرة العشب تفقد نتيجة نزع الجليسريزين Glycrrhizin.

إذا رغبت في أن تتناول عرق السوس من وقت لآخر كمانع للقرحة، يمكنك أن تفعل مثلما أفعل. عندما تصنع بعض المنقوعات العشبية الأخرى، قم بإضافة بعض عرق السوس. فعرق السوس يصنع بمفرده منقوعاً لذيذاً مستطاباً، وعندما يضاف إلى المنقوعات الأخرى يعمل على تحليتها.

الجذر الأصفر Yellowroot (*Xanthorrhiza simplicissima*). إذا كانت خبرة عشاب ألاباما توماس باص مع الجذر الأصفر يمكن الاعتقاد فيها -وأنا أميل لتصديقها- فإن هذا العشب يستحق أن يكون علاجاً نفسياً (لمزيد من التفاصيل، انظر "حكمة قديمة تثبت نفسها من جديد"). الجذر الأصفر مضاد حيوي يعمل على مقاومة بكتريا H.pylori.

أنا شخصياً سأجرب إضافة ملعقة كبيرة من الصبغة إلى العصير أو الشاي مرة أو مرتين يومياً قبل استعمال المضادات الحيوية التي من المفترض أن يصفها الطبيب. مع ذلك إذا كنت بالفعل تأخذ المضادات الحيوية، فلا تحاول ذلك قبل أن تناقش طبيبك في ذلك. لكن كن حذراً فعدم علاج عدوى بكتريا H.pylori يرتبط بسرطان المعدة، لذا يجب أن تأخذ هذا الأمر بجدية.

حكمة قديمة تثبت نفسها من جديد

هذه قصة أود أن أشركك فيها عن الحكمة الشعبية عن الأعشاب والعلم الحديث. عشاب ألاباما القديم تومي باز أصبح موضوع كتاب Herbal Medicine Past and Present لمؤلفيه جون كريلين، وجين فيلبوت، ونشرته مطابع جامعة دوك ١٩٨٩م.

في هذا الكتاب يناقش المؤلفان ٣٠٠ عشب أوصى بها تومي على مر السنين، وعن كل عشب يذكر المؤلفان ما قاله تومي ثم يترجمان ذلك في ضوء المعارف الحديثة في علم الأدوية.

وكان من بين الأعشاب التي أوصى بها تومي لعلاج القرح: الجذر الأصفر، الذي يحتوي على نفس المركبات التي يحويها الختم الذهبي. هاك ما قاله تومي عن العشب: "كثير من الناس يأخذونه الآن لعلاج القرح أكثر من أي شيء آخر نعرفه.

لقد استعملت الجذر الأصفر لأساعد أناساً كثيرين في علاج القرح. ولقد عادوا مرة ثانية ليشكروني ويقدموا لي النقود. ولكني لا أعمل من أجل النقود، ولكن من أجل مساعدة الناس، ويمكن للجذر الأصفر أن يعالج القرحة أفضل من التاجامت. لقد قاموا بإلقاء التاجامت بمجرد أن جربوا الجذر الأصفر.

ولكن كريلين وفيلبوت يقولان: "يوجد برهان فسيولوجي ضعيف على أن هناك فعالية في علاج القرح" يمكن أن تقدمها مركبات الجذر الأصفر النشطة، خصوصاً البربرين.

ويبدو أنهما صورا الأمر على نحو أقل مما تقتضيه الحقيقة. وعندما فحصت بياناتي وجدت أن البربرين Berberine له بالفعل تأثير مضاد للقرحة. بالإضافة إلى ذلك، فإن تعليقات كريلين وفيلبوت كُتبت قبل اكتشاف أن معظم القرح تسببها عدوى بكتيرية. الجذر الأصفر مضاد حيوي فعال والبربرين مركب له تأثير مقاوم للبكتريا حتى في الجرعات القليلة جداً، وهذا يعني أن ملء ملاعق قليلة من الصبغة يومياً قد يعالج القرحة جيداً تماماً كما زعم تومي.

وأنا ذكرت هذه القصة كمثال آخر على أن الحكمة الشعبية عن النباتات من الممكن أن تصبح مقبولة علمياً. كما أنها تذكر أيضاً بأنه يجب على العلماء أن ينظروا ثانية إلى الأشياء التي سبق وأن رفضوها كشيء لا يقره العلم الحديث، وخصوصاً عندما تتجمع معلومات جديدة، والحكمة التي تُحَصّل بالخبرة الطويلة غالباً ما تفوز وتنتشر.

الموز Banana (*Musa paradisiaca*). الموز علاج شعبي قديم لكثير من متاعب الجهاز الهضمي لأنه يهدئ القناة الهضمية. وتشير الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب إلى أن الموز له تأثير مضاد للقرحة.

ويذكر أحد الباحثين أن "الموز قد يكُون إضافة أخرى مفيدة للأغذية المعروفة بتأثيرها المضاد للقرحة، مثل: الكرنب النيئ، الشاي الأخضر، الثوم، البقول".

الكُرُنْب Cabbage (*Brassica oleracea*). عصير الكرنب النيئ علاج شعبي رائع للقرح ويظهر أن الكرنب وعصيره يحتويان على كميات كبيرة من مركبين مضادين للقرحة: الجلوتامين Glutamine، وإس-ميثيل-ميثيونين S-methyl-methionine.

أورد ميلفين فرباخ (الحاصل على الدكتوراه والأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، ومدرسة الطب، ومؤلف الكتاب الشيق Nutritional Influences on Illness) دراسة أجريت على أشخاص مصابين بالقرحة كانوا يأخذون عصير الكرنب النيئ كعلاج. ٩٢٪ منهم تحسن تحسناً ملحوظاً في خلال ٣ أسابيع في مقابل ٣٢٪ أخذوا علاجاً خاملاً طبياً خالياً من عصير الكرنب.

وفي دراسة على المركب النشط الجلوتامين Glutamine فقط، وجد أن جرعة يومية منه (١٦٠٠ مجم) فعالة تماماً مثل الأدوية المضادة للحموضة المستعملة في علاج القرح.

التوصية الشعبية لعلاج القرح تتضمن شرب كوارت (ربع جالون) من عصير الكرنب النيئ يومياً. وهذا قد يبدو صعب التناول لذا أقترح وصفة يمكن أن تساعد وهي: شوربة الكرنب المضادة للقرحة.

الآذَرْيُون Calendula (*Calendula officinalis*). الآذريون له تأثير مضاد للبكتريا، ومقاوم للفيروسات، ومنشط للمناعة. واتضح أن الآذريون يخفف أعراض الالتهاب المزمن للمعدة ويسميه الأطباء Hypersecretory Gastritis ويكون مصحوباً بحدوث القرح. تشير التجارب الإكلينيكية الأوروبية إلى أن هذا العشب قد يكون مفيداً أيضاً في علاج القرح.

يمكنك إعداد منقوع من العشب الجاف أو تأخذ الصبغة، أنا شخصياً أتمتع بشرب كوب أو كوبين من المنقوع المصنوع من حوالي ٥ ملاعق صغيرة من أوراق الآذريون الطازجة. ويفضل إضافة الترنجان أو الليمون للمنقوع. وأنا أيضاً أتمتع بمشروب الآذريون الروحي (تضفي البتلات إلى المشروب لونه الذهبي)، إلا أنني لا يمكنني أن أوصي به لعلاج القرح. وفي الحقيقة قد تبدو فكرة جيدة أن تستمر في تناول الكحول إذا كنت مصاباً بالقرحة. اكتشف الباحثون الفنلنديون أن تعاطي الكحوليات

يزيد مخاطر الإصابة بعدوى بكتريا H.pylori بحوالي ٥٠٠٪. إذا كنت مصاباً بحمى القش، فقد يجب عليك أن تتجنب هذا العشب؛ لأن الناس الذين لديهم حساسية تجاه الرجيد قد يكون لديهم حساسية أيضاً تجاه الآذريون. إذا أخذت الآذريون وحدث أي تفاعل -هرش أو أي مضايقات أخرى- يجب أن توقف استعماله.

شوربة الكُرُنْب المضادة للقرحة

إليك شوربة الكرنب الأساسية الغنية بالمركبات المضادة للقرحة. كل ما يجب عليك عمله القليل من التجريب لتصل إلى النكهة التي تحبها. إذا كنت ترغب في إضافة التوابل الاختيارية، يجب أن يكون ذلك باعتدال. وبرغم أنها لذيذة في شوربة الكرنب إلا أن نكهتها إلى حد ما تعتبر دخيلة.

٣ أكواب من الماء

كوبان من قطع الكرنب الصغيرة

كوب من الكرفس المطحون

كوب من قطع البطاطس

نصف كوب من البامية المفرومة

نصف كوب من البصل المقطع

نصف كوب من قطع الفلفل الأخضر

فلفل أحمر مطحون

زنجبيل مطحون

فلفل أسود مطحون

قرفة مطحونة (اختيارية)

قرنفل مطحون (اختياري)

جذر عرق سوس جاف (اختياري)

ضع الماء والكرنب والكرفس والبطاطس والبامية والبصل والفلفل الأخضر في قدر. اغل الخليط تحت نار شديدة. ثم قلل الحرارة وغطِ القدر ودعه يغلي برفق إلى أن تصبح الخضراوات سهلة المضغ. ثم تبلّ الشوربة بالفلفل الأحمر والزنجبيل والفلفل الأسود والقرفة (لو استعملتها) والقرنفل (إذا استعملته) وعرق السوس (إذا استعملته).

البابُونْج Camomile (*Matricaria recutita*). كثير من العشابين الذين أعجب بهم، يوصي بمنقوع البابونج لعلاج القرح، بخاصة رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine)، كتب واصفاً علاج قرحة المعدة:

"البابونج هو العلاج الأمثل... ليس هناك علاج آخر أكثر ملاءمة وتكيفاً من البابونج، وحتى بين المنتجات المصنعة". يستعمل البابونج على نطاق واسع في أوروبا كمساعد على الهضم، وهو مناسب تماماً لعلاج متاعب الجهاز الهضمي بما فيها القرح. وهذا لأن البابونج له عدة تأثيرات، فهو مضاد للالتهاب، ومطهر، ومضاد للتقلصات ومهدئ للمعدة. لو كنت مصاباً بقرحة، كنت سأستعمل منقوع البابونج مع عرق السوس.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). الثوم مضاد حيوي قوي واسع المجال. يقترح باول بيرجنر، محرر، أن الأشخاص القلقين بشأن استعمال المضادات الحيوية الصيدلانية في علاج القرحة يمكنهم أن يجربوا نظاماً من العلاج بالثوم وهذا يتمثل في تناول ٩ فصوص من الثوم يومياً. يمكنك فرم الثوم وخلطه مع أي طعام ليجعله مستطاب الطعم مثل عصير الجزر. حاول أن تجرب خلط فصين من الثوم مع جزرة واحدة. ولن يكون شيئاً شاقاً أن تأخذ فصين من الثوم. يمكنك أيضاً تجهيز شوربة الجازباكو من الثوم والفلفل الأحمر لتعمل ضد القرح.

الجَنْطيانا Gentian (*Gentiana officinalis*). هذه واحدة من الأعشاب العديدة المرة التي كانت تستعمل تقليدياً للمساعدة على الهضم. أعلنت اللجنة E أن المركبات المرة في الجنطيانا تزيد من إفراز اللعاب وإفرازات المعدة.

تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الجنطيانا يمكن أن تفيد أيضاً في علاج القرح. يوصي دانيال موري (عالم الأدوية العشبية، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies) الذي أحترم رأيه، باستعمال الجنطيانا مع الزنجبيل والختم الذهبي وعرق السوس في علاج القرح.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). مثل الكرنب، يحتوي الأناناس على كمية كبيرة من الجلوتامين Glutamine، وهو مركب له خواص مضادة للقرح. يحتوي الأناناس أيضاً على البروملين Bromelain وهو مساعد عام على الهضم.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). يعتقد كثير من الأمريكيين أن التوابل الحارة تسبب القرح. والحقيقة أن ذلك لا يحدث بل على العكس فهذه التوابل تحمي بطانة المعدة والاثنى عشر من تأثيرها. كما اتضح أن الكابسايسين Capsaicin -المركب الموجود في الفلفل الأحمر ويعطيه طعمه الحار، يمنع حدوث القرح في حيوانات التجارب التي أعطيت كمية كبيرة من الأسبرين المسبب للقرح.

عِنَبُ الأحراج Bilberry، والتوت الأزرق Blueberry (*Vaccinium myrtillus*). كلا هذين النوعين من الفاكهة يحتوي على مركبات تسمى أنثوسيانوزيدات Anthocyanosides اتضح من التجارب التي أجريت على الحيوانات أن هذه المركبات تحمي من القرح، فهي تساعد على تكوين المخاط الذي يحمي بطانة المعدة من الإنزيمات الهاضمة.

إكليلة المروج Meadowsweet (*Filipendula ulmaria*). مثل لحاء الصفصاف تعد إكليلة المروج نوعاً من الأسبرين العشبي. يسبب الأسبرين القرح في الجرعات الكبيرة، لذا قد يبدو غريباً أن يُوصى به لعلاج القرحة. كثير من العشابين البارزين يفعلون ذلك، منهم العشاب الإنجليزي ديفيد هوفمان مؤلف العديد من كتب الأعشاب الجيدة، مثل The Herbal Handbook. المركبات الفعالة في إكليلة المروج هي الساليسيلات Salicylates. الأسبرين على الجانب الآخر لا يسبب شيئاً، ولكن الساليسيلات هي المسئولة. يقول هوفمان: بينما تسبب الساليسيلات الخالصة القرح، فإن إكليلة المروج ككل تساعد على الوقاية من وعلاج القرح برغم احتوائها على الساليسيلات.

وهناك مركبات كيميائية أخرى في عشب إكليلة المروج الكامل مثل: التانينات والجليكوزيدات الفينولية والزيت الأساسي العشبي لها تأثير مضاد للقرح. ويحتفظ هوفمان بكلامه قائلاً إن إكليلة المروج واحدة من أفضل الأعشاب الهاضمة، ويوصي بها للقرح وحرقان القلب. وهذا يبدو معقولاً بالنسبة لي. هناك العديد من النباتات، التي ثبتت فعاليتها في مقاومة القرح، مثل البابونج، تحتوي أيضاً على الساليسيلات.

الراوَنْد Rhubarb (*Rheum officinale*). في دراسة صينية على ٣١٢ من المصابين بالقرح النازفة ساعد الراوند على تحسن ٩٠٪ منهم في بضعة أيام. سأكون حذراً عند استعمالي لهذا العشب حيث إنه ملين فعال أيضاً. إذا أصابك إسهال، فقلل الجرعة التي تأخذها أو توقف عنها نهائياً.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). الكركم من أعشاب المطبخ، ويستعمل في أطباق الكاري الهندية والأسيوية وربما يطلق عليه "علاج قرحة الرجل الفقير". في إحدى الدراسات الجيدة التي قام بها الأطباء في تايلاند، توصلوا إلى أن الكركم في كبسولات ٢٥٠ مجم، تؤخذ ٣ مرات يومياً يعمل على تخفيف آلام القرحة إلى النصف فقط من مضادات الحموضة الصيدلانية بعد ٦ أسابيع. مع ذلك كان ثمن مضاد الحموضة ٨ أضعاف الكركم. إذا كنت تعاني من قلة النقود، فهذا العشب سيكون جيداً لتكمل علاجك.

القرح الآكلة

أتى المستوطنون الأمريكان بشجر المر إلى العالم الجديد، وقد استخدموها لعلاج القرحة الآكلة وقرح الفم الأخرى، وذلك وفقاً لما يقوله الدكتور وولتر لويس والدكتور ميموري إلفن لويس الأساتذة بجامعة واشنطن في سانت لويس ومؤلفا كتاب Medical Botany.

القرح الآكلة Canker Sores (قرحة آكلة الفم) مؤلمة وتشبه فوهة بركان متقرحة في الفم أو الجانب الداخلي للشفة، وتعرف أيضاً باسم قرح أفسس، القرح الآكلة عادة ما تختفي وحدها خلال أسبوع أو ما يقرب من ذلك، ولكنها كثيراً ما تعاود الظهور وأحياناً على هيئة عدة قرح. الإحصائيات تتباين، ولكن تقريباً يعرف ٢٠-٥٠٪ من الأمريكان ألم القرح الآكلة.

العلاج الفولكلوري

ليس لدى الأطباء الكثير الذي يقدمونه لعلاج القرح الآكلة. في بعض الأحيان يصفون المضادات الحيوية والكورتيزون والأدوية التي تساعد على تسكين الألم والالتهاب. ولكن لا تقدم أي من هذه الأدوية الكثير. لذلك حتى الأطباء ينصحون باستخدام الأساليب التقليدية الشعبية لعلاجها؛ مثل وضع الثلج عليها لتسكين الألم أو المضمضة بماء بملح دافئ عدة مرات يومياً.

ينصح الأطباء أحياناً بتجنب الأشياء المسببة أو المضاعفة للألم مثل: الكحول، اللبان، الموالح، القهوة، منتجات الألبان واللحوم، الأناناس، الأكل المتبل، الطماطم، معاجين الأسنان، الخل والأطعمة الحمضية. إن كان لا يمكنك التعرف على الأطعمة الحمضية، ضع كل ما مذاقه لاذع في القائمة.

ينصح الأطباء كذلك بتجنب أي شيء قد تكون حساساً له. فالناس أحياناً ينغمسون في تلبية رغباتهم في تذوق شيء يعلمون أنهم حساسون له، ولكن تناول هذه الأطعمة المحرمة هو أحد أسباب القرح الآكلة.

الصيدلية الخضراء للقرح الآكلة

أنا أشجع بشدة استخدام الثلج والمضمضة بماء مع ملح. وأعتقد أنها فكرة جيدة جداً أن تتجنب الأشياء المسببة لها، وأنا عن نفسي قد أجرب بعض هذه البدائل العشبية.

المُرّ Myrrh (*Commiphora*، أنواع متعددة). صمغ شجرة المر أكثر من مجرد علاج شعبي للقرحة الآكلة. فاللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) يجيزون استخدام مسحوق المر لعلاج التهابات الفم والحلق البسيطة لأنه يحتوي على كميات كبيرة من التانين.

التانين Tanin هو الاسم الشائع لحمض التانيك Tannic Acid. وهو مكون نباتي يعطي مذاقاً قابضاً للأطعمة وهو مطهر واسع المجال، فهو مضاد للبكتريا والفيروسات، وهو مفيد في علاج قرح الفم الناتجة عن البكتريا والفيروسات والفطريات أو الناتجة عن الحساسية.

لاستخدام مسحوق المر افتح كبسولة وضع قليلاً منها على القرحة (متوفر بمتاجر الطعام الصحي).

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). "المر" ليس النبات الوحيد الذي يحتوي على حمض التانيك Tannic Acid؛ فالشاي التقليدي غني به. جرب وضع كيس شاي مستهلك على القرح الآكلة، أو اصنع مشروباً من الأعشاب الأخرى الغنية بحمض التانيك مثل عنب الدب، شجرة الحمى، عشبة القديس يوحنا، المريمية، توت العليق، النعناع الفلفلي، عرق السوس.

جذر الآكلة Cankerroot (*Coptis groenlandica*). اكتسب هذا النبات اسمه بسبب التقليد الشعبي باستخدامه لعلاج الآكلة. كل من الهنود الحمر والمستوطنين الأمريكان استخدموه لعلاج القرح الآكلة والتهاب الحلق. واعتاد هنود بينوسكوت مضغه نيئاً لعلاج قرح الفم والفقاقيع التي تظهر مع الحمى.

هذا النبات الذي يعرف أيضاً باسم الخيط الذهبي، يشترك في المادة الفعالة والخصائص العلاجية مع بعض الأعشاب الأكثر شهرة مثل: الختم الذهبي، البرباريس، عنب أوريجون.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). كان الهنود الحمر يفضلون استخدام هذا العشب لعلاج كل أنواع الجروح. عندما بحث العلماء في أمر هذا العشب، وجدوا أن الهنود كانوا على حق. فقد اتضح أن هذا العشب يحتوي على مواد كيميائية قابضة ومطهرة تساعد على علاج الجروح وعلاج العدوى. لعمل غسول فم للقرح الآكلة، ضع ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وانقعه قليلاً حتى يبرد. البرباريس وعنب أوريجون يحتويان على مكونات مشابهة، ولهما قدرة مماثلة على مساعدة الجروح على الالتئام.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). أجريت دراسة تبحث في قدرة غسول الفم المحتوي على عرق السوس على علاج القرحة الآكلة. وقد شعر ٧٥٪ ممن استخدموه بالراحة. وقد لاحظ الذين استخدموه تحسناً ملحوظاً خلال يوم واحد وشفوا تماماً خلال ٣ أيام، ذكر هذه الدراسة د.ميلفن وارباخ الأستاذ المساعد بقسم الطب النفسي بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا في كتابه المهم Nutritional Influences on Illness.

يحتوي عرق السوس إلى جانب التانين على مركبين آخرين هما: الحمض الجليسريني Glycyrrhetinic-Acid، والجليسرزين Glycyrrhizin، ويساعد المركبان على علاج القرح. يمكنك تحلية المشروبات المرشحة هنا بعرق السوس.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). رغم أن المريمية لا تحتوي على كميات كبيرة من التانين Tannin، فإن الكثير من أخصائيي الأعشاب ينصحون بشرب مشروب المريمية القوي لعلاج التهابات الفم والحلق، لصنع هذا المشروب أضف ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي. واتركها قليلاً لتبرد ثم تغرغر وتمضمض بها.

لا يجب أن تشرب كميات كبيرة من هذا المشروب؛ فالمريمية تحتوي على قدر غير قليل من مادة الثوجون Thujone التي قد تسبب تشنجات في الجرعات الكبيرة. ذلك رغم أن المريمية من الأعشاب الطبية الرائعة، ورغم أن مشروب المريمية المخفف نصح باستخدامه في أكثر من موضع في هذا الكتاب، فالمريمية من هذه الأشياء "مثلها مثل الأسبرين" الجيدة عند استخدام كميات قليلة منها ولكنها ليست جيدة في الجرعات الكبيرة.

إبْرة الرَّاعي البرِّي Wild geranium (*Geranium maculatum*). جذر هذا النبات الشائع كثيراً ما استعمله الهنود الحمر وكذلك المستوطنون الأوروبيون الأوائل طبياً. فالشيروكي، على سبيل المثال، عشب يستعمل كمادة قابضة لإيقاف النزيف من الجروح المفتوحة وكغسول لعلاج القرح الآكلة (قرح الفم). ولما كان يُستعمل على النطاق الشعبي لمداواة قرح الفم، فإني أعتقد أن هذا العشب الغني بمادة التانين Tannin جدير بأن تجربه.

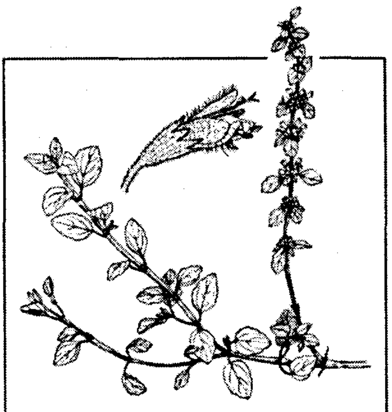
قرص وعضات الحشرات

إن أسماء المواد الكيمائية التي تدخل في تركيب طاردات الحشرات طويلة ومعقدة للغاية ولا يستطيع نطقها في الغالب سوى الكيميائيون. لقد تعرضت كثيراً لهذه المبيدات. إنها تذيب البلاستيك في نظارتي كما أنها بمجرد ملامستها للجلد، فسرعان ما تمر منه إلى تيار الدم. إنني لا أرغب في المواد الكيميائية المصنعة ذات الاسم الذي يلوي اللسان. في بعض الأماكن تُمنع هذه المواد الكيميائية تماماً. في مركز الأمازون للتعليم البيئي ومعسكر الأبحاث على نهر نابو في بيرو حيث أديت جزءاً من عملي، كمثال، يمنعون أي استخدام لطاردات الحشرات. هذا ليس له علاقة بتأثيرها على البشر. إنهم يمنعون المواد الكيميائية لأنها تزيد من تدهور الألياف الصناعية المعلقة كسقف للممشى الذي يتلوى خلال تفرعات الأشجار، أحياناً ١٠٠ قدم فوق مستوى النهر.

الصيدلية الخضراء لطرد الحشرات

أنا لا أعرف كثيراً عن المواد الكيميائية الطاردة للحشرات ولا أهتم بالحشرات نفسها. لقد قضيت سنوات محاولاً التعرف على العديد من طاردات الحشرات العشبية وعندي أخبار جيدة لأكتبها.

🌿🌿🌿 النَّعْناع الجبلي Mountain mint (*Pycnanthemum muticum*)، ونعنع الماء Pennyroyal (*Mentha pulegium* أو *Hedeoma pulegioides*). كل من هذين النباتين يحتوي على البوليجون Pulegone وهو طارد قوي للحشرات. نعنع الماء هو الأكثر انتشاراً وله تاريخ طويل وحقيقي في ذلك. لقد لاحظ بلني في أول القرن أنه فعال ضد البراغيث. في الواقع فعالية هذا العشب كطارد للحشرات تتداخل في اسمه اللاتيني بوليجوم وهو يعني البراغيث. يمكنك العثور عليه في العديد من طاردات الحشرات المعتمدة على الأعشاب.



نعنع الماء

كان يسمى طارد البراغيث، وعشب القراد، ونبات البعوض بسبب مقدرته على طرد الحشرات.

اعتماداً على خبرتي أقول إن النعناع الجبلي أكثر فعالية من نعنع الماء. إذا وجدت طريقاً للنعناع الجبلي الطازج فقط التقط بعض الأوراق وادعكها في الجلد والملابس (لا تستخدميه إذا كنتِ حاملاً هو أو نعنع الماء لأن المواد الفعالة في هذه الأعشاب معروف أنها تزيد من خطر الإجهاض).

الرَّيْحان Basil (*Ocimum basilicum*). في هذا البلد الريحان أحد التوابل أساساً ولكن في أي مكان آخر فإنه يستخدم على نطاق واسع في الطب وخصوصاً في الهند. يحك الهنود الأوراق على جلودهم كطاردات للحشرات وبالمثل يفعل الأفارقة. إذا وجدت حشرات في حديقتي وكان تحت يدي أوراق الريحان، فربما أدعك بعضها في جلدي كمادة طاردة للحشرات.

الأترجية Citronella (*Cymbopogon*، **أنواع متعددة**). هو نبات له رائحة الليمون من أسيا وقد استخدم لفترة طويلة كطارد للحشرات. إنه يباع غالباً على شكل شموع تحرق لطرد البعوض. كما أنه يعتبر المادة الفعالة في العديد من طاردات الحشرات التجارية غير الكيميائية التي يمكنك وضعها على الجلد أو الملابس.

مثل العديد من الزيوت الأساسية، زيت الأترجية الخالص يمكن أن يكون مهيجاً للجلد. (ولا يجب تناوله بالفم مطلقاً). إذا أردت استخدام الزيت، يجب عليك تخفيفه في قاعدة من زيت نباتي. يمكنك تدليك الزيت المخفف مباشرة على جلدك.

المشكلة في زيت الأترجية هي أن المادة الفعالة الحامية للجسم تتبخر بسرعة عن الزيت. في واحدة من التجارب تبين أن زيت الأترجية يطرد البعوض الذي يحمل الحمى الصفراء فقط لمدة ساعة واحدة. وبالتالي إذا كنت تعيش في منطقة موبوءة، يجب عليك استخدام الطاردات الكيميائية. ولكن بالنسبة للفناء الخلفي عند الأمريكان فإن زيت الأترجية يعتبر كافياً.

منذ فترة، تلقيت خطاباً أسعدني من طالبة بالمدرسة العليا اسمها راشيل سميث. لقد أرسلت إليها بعض المعلومات عن الزيوت الضرورية، وتشمل زيت الأترجية، لتساعدها على إعداد مشروع في العلوم اسمه "الزيوت الأساسية كبديل للمبيدات الحشرية". لقد فازت بجائزة اعتماداً على تقريرها بأن زيت الأترجية، ومثله زيت البلقاء المتعاقبة ولكن بدرجة أقل، يمكنه السيطرة على حشرة المنة التي تبيد نبات الخبيزة. إنها لم تكن مفاجأة لي.

الزيوت الأساسية للموالح. نبذة بسيطة عن الموالح وهي النباتات ذات الخواص العطرية اللاذعة وهي قادرة على طرد الحشرات. مثال نبات سيتروسا جيرانيوم (إبرة الراعي) ذو الرائحة

اللاذعة له المقدرة على طرد الحشرات بنسبة ٣٠-٤٠٪ من قوة الطاردات الكيميائية. كما أن زعتر الليمون المسحوق له ٦٣٪ من قوة الطاردات الكيميائية على الطرد.

لهذا السبب فإنه يبدو لي أن أي زيت ضروري له رائحة الموالح ويشمل ذلك أوراق الموالح نفسها، سوف يكون قادراً على طرد الحشرات أكثر من الطاردات الكيميائية. وبعد كل ذلك، فإن أسلافنا كانوا يتعرضون للفواكه الحمضية منذ الأزل. ولكننا لا نستطيع الزعم بذلك بالنسبة للمبيدات الكيميائية.

إذا أحببت تجربة زيت ضروري من الموالح، يجب عليك تخفيفه أولاً بإضافة عدة نقط من قاعدة من زيت نباتي. يمكنك تجربة اثنين من الزيوت الضرورية معاً. ربما تكون قادراً على استنباط طارد للحشرات يعمل في نفس الوقت كمعطر للجو يساعد على إنعاشك. إنني أعني الرجال بذلك لأن الكثير من كولونيا الرجال بها روائح الموالح.

إبعاد الحشرات

نظراً لأنني قضيت جزءاً طويلاً من حياتي في الغابات، فإنني أهتم كثيراً بإبعاد الحشرات عني. هنا بعض الإرشادات التي وجدتها مفيدة.

خبراء الحشرات ينصحون دائماً بارتداء البنطلونات الطويلة والقمصان ذات الأكمام الطويلة عند الخروج وخاصةً عندما تكون في بلد معروف بالقراد والحشرات بصفة عامة. إذا أردت اتباع هذه الوسائل، فلا بأس، ولكنني لا أرتدي ملابس طويلة، وبدلاً من ذلك أرتدي بنطلونات قصيرة وبالتالي أستطيع بسهولة ملاحظة أي حشرة على ساقي.

عندما أكون في بلد موبوء بالحشرات، فإنني أرش الكبريت في شراب القدم مؤكداً لنفسي أن ذلك كفيل بإبعاد البراغيث التي تلازم التوت الشوكي كما كنت أشاهد في كارولينا.

تعلمت في بنما أيضاً أن أجلس بالأسلوب الهندي على القرفصاء بدلاً من الجلوس وساقي مدلاة على الأرض معرضة للحشرات.

حشيشة الليمون Lemongrass (*Cymbopogon*)، أنواع متعددة). تعتبر من الأقارب المقربين لنبات الأترجية وتحتوي على العديد من الخواص الطاردة للحشرات. إذا وجدت طريقاً إلى العشب الطازج، فاطحن بعضه وادعك به جلدك مباشرة.

زيوت أساسية متنوعة. يجب علي أن أذكر أيضاً خليط الزيوت العشبية الأساسية التي عرفتها في عام ١٩٩٥ أثناء رحلتي إلى الأمازون في بيرو. لقد تعجبت من الفعالية الشديدة لهذا الخليط الذي أعطاني إياه خبير الأعشاب من شمال هوليود جون دوفال. إنه يحتوي على الأترجية والخزامى ونعنع الماء في قاعدة زيوت نباتية، وكان من أكثر المواد الفعالة التي تعاملت معها ضد الحشرات حتى نهر نابو. إن نقطة واحدة توضع في منتصف قبعة حمراء تؤدي إلى وجود منطقة تشبه عين الثور خالية من الحشرات ومحاطة بمجموعة من النحل البني.

لسوء الحظ لم أعرف الوصفة الكاملة لهذا التركيب الطارد للحشرات ولكن يمكنك التجربة بخلط العديد من نقط من كل زيت من هذه الزيوت في قاعدة من الزيت النباتي ولاحظ هل وصلت إلى التركيبة المناسبة. فقط تذكر ألا تتناول هذه الزيوت بالفم.

الصيدلية الخضراء لقرص وعضات الحشرات

يصف الأطباء بصفة عامة مسكنات الألم وكمادات الثلج والملطفات الجلدية لعلاج قرص وعض الحشرات (إضافة قطعة طرية رطبة من اللحم الملطف التجاري مباشرة إلى مكان القرص يعادل السم). هذه هي الوسائل المتاحة. هنا أيضاً بدائل عشبية.

الآذَرْيُوْن Calendula (*Calendula officinalis*). إنني متحمس لمود جريف، الذي يعد كتابه Modern Herbal، الذي ألفه سنة ١٩٣١م، من الكلاسيكيات الآن في هذا المجال. كتب جريف أن زهور الآذريون "عند حكها في المنطقة المصابة تؤدي إلى تأثير علاجي مدهش للألم والتورم الناتجين عن عض أو قرص الحشرات". إنني أصدقه وسوف أجربه إذا قرصتني حشرة وكان الآذريون تحت يدي.

الثوم Garlic (*Allium sativum*)، **والبصل Onion** (*A. cepa*). كل منهما يحتوي على إنزيمات تثبط المواد الكيميائية التي تسمى البروستاجلاندينات Prostaglandins التي يفرزها الجسم كرد فعل للألم.

من المدهش أن الثوم والبصل يعملان في الداخل والخارج. يمكنك عمل لبخة من هذين النباتين ووضعها مباشرة على مكان قرص أو عض الحشرات. أو تناول طعاماً يحتوي عليهما لتخفيف الألم. هناك ملاحظة أخرى: قشر البصل مصدر ممتاز للمادة الكيميائية المضادة للحساسية كيرستين Quercetin بترك البصل بقشره ووضعه في الحساء ثم التقط القشر من الطبق قبل التقديم. إنه سيطلق كمية مناسبة من مادة الكيرستين في الطبق بالإضافة إلى لون بني غني.

لسان الحمَل Plantain (*Plantago*، أنواع متعددة). أينما أذهب من أبالاشين إلى الإنديز على روكيز، فإن نبات لسان الحمل هو العشب الأول الذي يذكره أصدقائي المتحمسون للنباتات كطارد للحشرات؛ إنه الشيء الأول الذي أستخدمه في المنزل أيضاً نظراً لأنه عشب منتشر في منطقتي. (إنك تحتاج لدعك النبات الطازج حتى تحصل على الفائدة).

إدوارد إي.شوك مؤلف كتاب Advanced Treatise on Herbology ذكر قصة عن سيدة أصيبت بقرصة نحلة في يدها، وتورم ذراعها بالكامل ونصحها بغسل بعض من نبات لسان الحمل وعمل لبخة منه توضع على المنطقة المصابة. في اليوم التالي عادت وقد زال التورم والالتهاب. أنا لم أشاهد هذه الحالة، ولكن أنا أعرف أن هذا العشب هو المفضل عند خبراء الأعشاب لقرص النحل.

أعشاب متنوعة. هناك قائمة بأسماء مجموعة من الأعشاب ذات سمعة طيبة في علاج قرص وعض الحشرات: البابونج، عشبة القديس يوحنا، الخشخاش، نبات الإنديجو. الوسيلة المثالية هي دعك النبات الطازج في الجلد على مكان قرص أو عضة الحشرة. ولا واحد مما سبق هو اختياري الأول ولكن إذا كنت في مكان لا تتوافر فيه الأعشاب المذكورة أولاً، فسوف أجرب واحداً من هؤلاء.

القروح

أود أن أبدأ الحديث هنا بسرد قصتين تستحقان الذكر عما يمكن أن تفعله الأعشاب في التئام القروح. لي صديقة يعاني والدها من مرض السكر. ومثل كثيرين من مرضى السكر فهو يعاني أيضاً من مشاكل القدم إلى درجة جعلت طبيبه ينصحه باستئصال واحد من أصابع القدم الذي تقرح بصورة شديدة. وجائتني هذه الصديقة وسألتني إن كنت أعرف أي نوع من الأعشاب يساعد والدها في تجنب هذا الإجراء الفظيع.

وبطريقتي التحذيرية العادية أخبرتها أنني كمتخصص في النباتات لا أصف أدوية. ولكنني أضفت أنه قبل استئصال إصبع القدم، لابد أن نجرب السنفيتون سواء كدهان أو كغسول قوي لعلاج قرحة السكر. وبعد أن استعمل والد صديقتي غسول السنفيتون لمدة أسبوع، أقرت بأن إصبعه تحسن بصورة مدهشة. وألغى طبيبه خطط الاستئصال.

وهناك قصة حقيقية أخرى: فقد قام فريق عمل بالتليفزيون خارج بالتيمور بعمل تحقيق عن الأعشاب الطبية في حديقة الأعشاب الخاصة بي بعد ظهر أحد أيام الجمعة. وقد ركز مقدم البرنامج على بعض السنفيتون وسأل عن فائدته. فأجبته: "للتقرحات والجروح الأخرى، خاصة القرح غير المؤلمة وهي التقرحات بطيئة الالتئام".

وبدأت التحرك ولكني تذكرت أني أعاني من قرحة غير مؤلمة أسفل ساقي اليمنى. وقد كان تقرحاً، أجرب، بحواف مرتفعة، ولم يكن يساوء ولكنه بالتأكيد لم يظهر أي مؤشر للالتئام. وظل على نفس وضعه لأسابيع.

ومع دوران الكاميرا، رفعت ساق بنطلوني الجينز الأزرق لأكشف القرحة. ثم دهنتها ببعض أوراق السنفيتون الطازجة بعد أن سحقتها وكورتها في يدي. فبدأت القرحة تنزف. وأثناء دوران الكاميرا أخذت بعض الخبيزة القابضة ودهنتها لأوقف النزيف. وقامت بعملها. وتحركنا للأعشاب الأخرى، ولكن بعد ٣ أيام، التأمت القرحة تماماً.

لم أكن أصدق هذه القصة لو لم تكن قد حدثت معي. وكعالم، لم أتأكد عما إذا كان سبب الالتئام هو السنفيتون أو احتكاكه القوي أم أشعة الشمس أم الخبيزة أم اتحاد السنفيتون والخبيزة أم مجرد حظ سعيد. ولكني متأكد أنني في المرة القادمة التي أواجه فيها قرحة عنيدة من أي نوع سوف أرجع إلى حديقة أعشابي لأجد السنفيتون والخبيزة.

الصيدلية الخضراء للقروح

حسناً، لقد قلت كلمتي وأوضحت رأيي. وأود أن أضيف فقط أنه يوجد عدد من الأعشاب بالإضافة إلى السنفيتون يمكن أن تستعمل في علاج القروح.

الآذَرْيُوْن Calendula (*Calendula officinalis*). اعتبرت اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) الآذريون ذا تأثير قوي في تخفيف حدة الالتهاب وسرعة التئام القروح. وزهوره تستعمل خارجياً على هيئة محاليل ومراهم وصبغات. وأيضاً تساعد في منع العدوى بالمكورات العنقودية.

في وقت سابق، أعطاني متخصص الأعشاب، جيم فولتز، من فيرجينيا الغربية بعضاً من دهان الآذريون. ومثل اللجنة E، فقد آمن فولتز بجودة هذا العشب في علاج القروح. وقد اكتشفت جودته في رحلة إلى الأمازون. فلكي أوضح لبعض المشتغلين في المعامل كيف سميت شجرة الحرق

Peruvian burn-tree باسمها، فقد ربطت قطعة من قشر الشجرة الداخلي حول كاحلي الأيمن. وفي الحال تكون حرق دائري في الجلد الملاصق لها. ولاحقاً، تحول الحرق إلى بثرة مصابة بالعدوى. وعندها استعملت بعضاً من دهان الآذريون واكتشفت كيف يعمل بجودة عالية. فقد التأم الجزء المحروق بكفاءة تامة.

يمكن أن تشتري عدداً من الكريمات والمراهم التجارية تحتوي على الآذريون. اتبع تعليمات العبوة.

السَّنْفيتون Comfrey (*Symphytum officinale*). السنفيتون له تاريخ طويل في الاستعمال لعلاج القروح والجروح الأخرى. وسبب ذلك أنه يحتوي على مادة الألنتوين Allantoin، وهي مركب يسمح بنمو خلايا جديدة. وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر الألنتوين مضاداً للالتهاب حيث إنه يحفز الجهاز المناعي. كما أن مادة التانينات القابضة الموجودة في النبات تساعد أيضاً.

وأنا غير متأكد إن كان السنفيتون خبيثاً أم نجماً عالياً. فقد عاب عليه بعض الخبراء وأشاروا إلى أنه يحتوي على مواد سرطانية تسمى أشباه قلويات بيروليزيدينية (PAs) Pyrrolizidine Alkaloids تسبب ضرراً بالغاً للكبد لو تم تعاطي العشب بالفم. ولكن بعض الخبراء أثنوا على قوته عندما يستعمل خارجياً لسرعة التئام القروح والجروح، بما في ذلك جروح العمليات.

وأنا أعتقد أن هناك سبباً وجيهاً لاستعمال السنفيتون خارجياً، وبعض الخطر في الاستعمالات الأخرى. وأعتقد أيضاً أن هناك خطراً كبيراً جداً لو تم تعاطيه بالفم. ولكن التحذيرات الأخرى عن الاستعمال الداخلي لا يجوز أن تمنعنا من استعماله. حيث إننا سنفقد عشباً طبياً قوياً إذا سمحنا لأنفسنا ألا نستعمل السنفيتون ظاهرياً ببساطة لأن ابتلاعه يشكل بعض الخطورة.

ويمكن أن تستعمل السنفيتون الطازج كدهان أو كشاي قوي لاستعماله كغسول. ولعلاج قروح الساق الخطيرة جداً اقترح رادولف فريتس ويس، عميد أطباء الأعشاب الألمان ومؤلف Herbal Medicine، أنه يمكن أن يستعمل دهان من الورقة أو الجذر لمدة عدة أيام قليلة. ثم يستعمل مرهم السنفيتون أو يتم عمل لصقة السنفيتون وتغطى برباط ضاغط محكم.

دم التِّنّين Dragon's blood (*Croton lechleri*). إنه واحد من النجوم الصاعدة من الأعشاب في الأمازون. وهو منتشر بكثرة في أمريكا اللاتينية، ولكن من الصعب العثور عليه في الولايات المتحدة بالرغم من أني أعتقد أنه سوف يصبح قريباً أكثر انتشاراً.

ويعتبر هذا العشب مصدراً لاثنين من العقاقير الموضوعة الآن تحت التجارب الطبية بواسطة معامل شامان للأدوية، شركة دوائية في جنوب سان فرانسيسكو، وهي تعمل مع الشافيين الأهليين في العالم الثالث. ولسوء الحظ، فإنها مثل باقي شركات الأدوية، فهي تعزل الخلاصة الكيميائية -طريقة "الرصاصة الساحرة"- دون استعمال منتج العشب ككل.

أما صديقي أنتونيو مونتيرو بيسكو من شامان من بيرو، فهو ينصح باستخدام العشب ككل أفضل من فصل مكوناته. وأنا أوافقه. فإذا كنت في بيرو الاستوائية، فإنني سأستعمل العشب كاملاً فور إصابتي بجرح أو خدش.

البابُونْج Camomile (*Matricaria recutita*). معظم الأمريكيين يعتبرون هذا العشب مشروباً ساخناً لذيذاً، ويمكن أن يكون كذلك. لكن البابونج أيضاً مضاد للالتهاب ومحفز للمناعة ومضاد للعدوى. ويستعمل بكثرة في أوروبا في علاج قروح الساق.

وأفضل مستحضر له هو خلاصة البابونج، ولكن استعمال ضمادات مغموسة في المحلول القوي يمكن أن يقرب ذلك. ولكي نصنع المحلول القوي يجب أن نضع ملء اليد من زهور البابونج أو عدة ملاعق صغيرة من العشب الجاف في كوب ونصب عليه الماء المغلي. ثم ندعه يبرد، ونصفيه ونضعه بقماش معقم (ضمادة القماش تعمل بكفاءة). وإذا كنت مصاباً بحمى القش، كذلك يمكنك استخدام منتجات البابونج بحذر، فالبابونج عضو في عائلة الرجيد. وفي بعض الناس تظهر تفاعلات الحساسية. فيجب عند استعماله لأول مرة أن تلاحظ تفاعله. فإذا أظهر مساعدته، يمكن استعماله فوراً. أما إذا أدى إلى هرش واحتقان، فببساطة أوقف استعماله.

الخُبَّازَة Country mallow (*Sida cordifolia*). أوراق هذا النبات النامي طوال السنة تحتوي على نسيج يذوب في الماء يسمى سائل الصمغ Mucilage، ويساعد في القروح المتقيحة عندما يستعمل كدهان. وبالإضافة إلى ذلك طبقاً لبحث غير مسجل، فإن هذا النبات يملك أيضاً قوى ضد العدوى واسعة المجال يمكن أن تساعد في علاج القروح.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). يستعمل الألمان جرعات كبيرة بالفم من الجنكة لعلاج قروح الساق، بنتائج جيدة مسجلة وبدون تسمم. وسوف أحاول استعماله. ولاستعمال هذا العشب نحتاج لشراء ٥٠:١ خلاصة من محل بيع الأغذية الصحية. (المكونات النشطة لا توجد بتركيزات عالية في الأوراق الطازجة لضمان نتائجه). ويمكن أن نستعمل ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً، ولكن لا نزيد عن ذلك. ففي الجرعات الكبيرة يسبب الإسهال والتهيج والقلق.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). إني أعتبر نفسي واحداً من متخصصي الأعشاب المتطورين الذين يحملون زيت البلقاء المتعاقبة في حقيبة الإسعافات الأولية ليكونوا جاهزين لاستخدامه كمضاد حيوي يدوي؛ وأنا أعتقد أنه جيد. فقد اتضح أن مفعول زيت البلقاء المتعاقبة قوي ضد كثير من أنواع البكتريا.

ولما وجد بعض الناس أن زيت البلقاء المتعاقبة مهيج للجلد، فإني أقترح تخفيفه بإضافة بعض النقط إلى ملعقتين كبيرتين لأي زيت خضار. وإذا تسبب ذلك في تهيج الجلد، فأوقف استعماله. ولا يجب تناول زيت البلقاء المتعاقبة أو أي زيت مركز آخر بالفم، فهو مركز بدرجة كبيرة حتى إن الكميات الصغيرة منه يمكن أن تكون سامة.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). أثبتت التجارب الطبية في البرازيل وأماكن أخرى أن الجوتو كولا مفيد في علاج القروح الجلدية وجروح العمليات والغرغرينا ورقع الجلد وجروح الجلد المصاب. ويعمل العشب عن طريق تحفيزه لإعادة تكوين النسيج الضام الذي يبطن الجلد. والمادة الفعالة هي الحمض الأسيوي. وأنا أقترح استعمال واحد من خلاصات الجوتو كولا التي تباع هنا.

ولاستعمال الخلاصة ظاهرياً نغمس قطعة قطن في السائل ونمسح المكان المصاب. ويمكن أيضاً أن تشرب الجوتو كولا: اصنع الشاي عن طريق اتباع التعليمات المكتوبة على العبوة أو الزجاجة.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). يحتوي الشاي على نفس المكونات الموجودة في عشب دم التنين. وهو عشب مضاد للميكروبات وقابض ويساعد في التئام الجلد. ويمكنك شرب كوب الشاي ثم وضع باكو الشاي الرطب على جرحك.

قشر الرأس

نادراً ما أصاب بقشر الرأس Dandruff. ورغم أنني غير متأكد من السبب، فإنني أعتقد أن ذلك سببه البيوتين الذي أتناوله. البيوتين Biotin هو واحد من المغذيات الهامة التي تشبه الفيتامينات التي يستخدمها الجسم بالعديد من الطرق. وفي رأيي أنه من المركبات الهامة ضد القشرة. المعالجون بالطبيعة يوصون بتناول ٦ مجم يومياً منه لمنع وعلاج كل من قشر الرأس والتهابات فروة الرأس الدهنية.

من معلوماتي الأولية أن فول الصويا غني بالبيوتين (٧٥٠ جزءاً لكل مليون). وهذا يعني أنني أحتاج ملء اليد فقط يومياً للحصول على الـ ٦ مجم اللازمة لحماية فروة رأسي من القشر والالتهاب الدهني. لقد أكلت الكثير من فول الصويا أثناء تجوالي في حقول فول الصويا في وزارة الزراعة الأمريكية ومحطة الأبحاث الزراعية في بيلتسفيل، ميريلاند حيث قضيت الثلاثين عاماً الأخيرة من عمري محاولاً نشر الأهمية العلاجية للنباتات حول العالم.

وثانياً، ربما لم أصب بقشر الرأس ليس فقط بسبب تناولي للبيوتين، ولكن أيضاً بسبب إفطاري الذي أتناوله. إنني أميل أن أبدأ يومي بتناول أشياء تشبه الشطائر المحشوة بزبدة الفول السوداني البرازيلي والطماطم وسلطة الكرنب، ثم تناول عصير خضراوات. هذا الإفطار يحتوي على العديد من المواد المضادة لقشرة الرأس مثل: السيلينيوم، والكبريت، والليثيثين والزنك في الزبد البرازيلي، وحمض السيتريك في عصير الخضراوات، والفلفل في الكرنب المخرط.

الصيدلية الخضراء لقشر الرأس

قشر الرأس إحدى إصابات الرأس الشائعة التي تؤدي إلى ظهور رقائق بيضاء قبيحة في الشعر وفروة الرأس. وهذه الرقائق البيضاء هي جلد فروة الرأس الميت. وغالباً ينتج من الالتهاب الدهني لفروة الرأس. مذكور هنا بعض الأعشاب التي يمكنك تجربتها لمنع وعلاج قشر الشعر.

فول الصويا Soybean (*Glycine max*)، الأطعمة الأخرى المحتوية على البيوتين. يبدو أن غالبية النباتات تحتوي على بعض البيوتين Biotin. ولكن فول الصويا هو أكثرها غنى بالبيوتين، ثم الثوم، الجنسنج الأمريكي، الشوفان، الشعير، الجنسنج الأسيوي، الأفوكادو، بذور القطن، الفصفصة، السمسم، الذرة، الباقِلاءُ، البلسان.

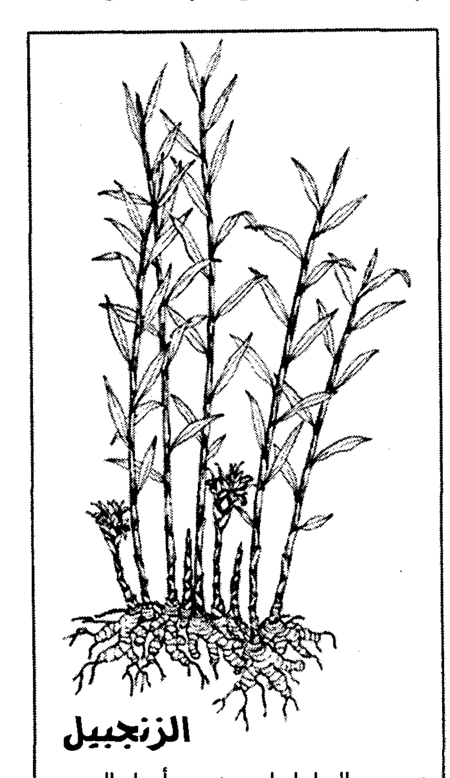
ومعلوماتي الأساسية لا تستطيع الإحاطة بالقصة من كل أطرافها، لأن العلم لم يعرف الكثير بعد عن محتوى النباتات من البيوتين. وهذا لأنه ليس هناك شخص أو مؤسسة قامت بدراسة تفصيلية عن المكونات الضئيلة لكل أنواع الفواكه والبذور والخضراوات التي نستهلكها.

الأرْقِطْيون Burdock (*Arctium lappa*). يستجيب الالتهاب الدهني لفروة الرأس غالباً بتدليك الفروة بزيت جذر الأرقطيون حسب توصية رودولف فريتز فايس (دكتوراه في الطب، وعميد خبراء الأعشاب الطبية الألمان، ومؤلف كتاب Herbal Medicine).

بَقْلَة الخطاطيف Celandine (*Chelidonium majus*). لقد عرفت هذا النبات عن طريق إدوارد إي.شوك المعالج المتخصص في علم الأعشاب. وقد ذكر شوك أن نبات بقلة الخطاطيف لا يعمل

فقط على قشرة الرأس ولكن أيضاً الجلد الجاف والسنط والبثور ومسمار القدم. استخدام بقلة الخطاطيف يتضمن تخميرها لتصبح غسولاً عشبياً للرأس. لكل ٦ أكواب ماء ضع ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم (متوفر في محلات البقالة والسوبر ماركت). سخن وقلب حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم. ثم افرم ٤ أونصات من بقلة الخطاطيف الطازجة وأضفها إلى المحلول. (إذا لم تتوافر بقلة الخطاطيف الطازجة، فاستخدم نصف كوب من العشب الجاف). اتركه لمدة ساعتين، ثم اغلِ ببطء لمدة ٢٠ دقيقة. قم بتصفية الأجزاء النباتية، واغلِ المحلول ببطء حتى يتناقص ليصبح حوالي كوب ونصف. أضف ٨ أونصات من الجليسرين واستمر في التسخين حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوبين. صفِ الناتج وضعه في زجاجة وخزنه في مكان بارد. استخدمه مرة أو مرتين يومياً كغسول للشعر.

- السَّنْفيتون **Comfrey** (***Symphytum officinale***). حسب Hunting's Encyclopedia of Shampoo Ingredients فإن مادة الألنتوين Allantoin الكيميائية في هذا النبات لها خواص مضادة للقشرة. يمكنك العثور على شامبو تجاري يحتوي على السنفيتون في متاجر بيع الأغذية الصحية. وإذا لم تجد، فأضف نقطتين من محلول السنفيتون إلى شامبو الأعشاب المفضل لديك.



نوع من التوابل استخدمه أهل الروم واليونان القدماء كمساعد على الهضم بالإضافة إلى عدة استخدامات أخرى.

- الزنجبيل **Ginger** (***Zingiber officinale***)، والسمسم **Sesame** (***Sesamum indicum***). جون هينرمان (العالم في علم تطور الإنسان الطبي ويحمل دكتوراه في الصيدلة ومؤلف كتاب Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs) يخبرنا عن علاج التهاب فروة الرأس بالوصفة التالية: خذ ملعقة كبيرة إلى اثنتين من عصير الزنجبيل (يتم الحصول عليه ببشر اثنين من جذور النبات) واخلطهما مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون. دلك فروة الرأس بهذا الخليط ٣ مرات في الأسبوع.

أعتقد أن الناتج سيكون مبشراً رغم أن زيت السمسم يعد غالي الثمن. وإذا أصبت بقشر الرأس، فسوف أحاول تجربته.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). يحتوي عرق السوس على مادة الجليسريزين Glycrrhizin التي يمكنها تقليل الإفرازات الزيتية من فروة الرأس كما ذكر في Lawrence Review of Natural Products وهي صحيفة محترمة. والحفاظ على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة يؤدي إلى السيطرة على قشر الرأس. يمكنك وضع ملء اليد مرتين من العشب الجاف في زجاجة من الخل واستخدمها كغسول للشعر.

لسان الحمَل Plantain (*Plantago*، أنواع متعددة). لسان الحمل مثل السنفيتون، فهو يحتوي على مركب الألنتوين Allantoin. يمكنك صنع نوع قوي من الشاي منه واستخدامه كغسول للشعر.

البلقاء المتعاقبة Teatree (*Melaleuca*، أنواع متعددة). زيت البلقاء المتعاقبة هو المطهر المفضل بين المعالجين بالروائح العطرية، ويحتوي على مواد تسمى تيربينيس Terpenes تخترق الطبقات العليا من فروة الرأس وتحمل نشاطها المؤثر إلى الطبقات العميقة من فروة الرأس فتقوم بتطهيرها. يمكنك خلط قليل من سائل هذا النبات مع ملعقتين كبيرتين من الشامبو العشبي. فقط لا تتناول زيت البلقاء المتعاقبة أو أي زيت ضروري بالفم أو الشرج. إنها شديدة التركيز وحتى الكميات الضئيلة من أي من هذه الزيوت ربما تكون سامة.

شامبو سيربورو الجميلة. العديد من المعالجين بالأعشاب يوصون بالمعايير التقليدية، أونصة واحدة من نبات المريمية الجاف ومثلها من نبات إكليل الجبل توضع مع كوبين من الماء لمدة ٢٤ ساعة وتستخدم يومياً كغسول للشعر. أعتقد أنه يجب إضافة الزعتر أيضاً كنوع من المطهرات القوية. أضف البقدونس وعندك الآن تركيبة من الأعشاب مشهورة بالأغنية الفولكلورية سيربورو الجميلة؛ بقدونس، مريمية، إكليل الجبل، الزعتر. يمكنك تصنيع ما أسميه أنا بشامبو سيربورو بإضافة قطرات قليلة من محلول كل من هذه الأعشاب إلى نوع جيد من شامبو الأعشاب التجاري.

الخل، وعصير التفاح. كل منهما من الأدوية الفولكولورية لعلاج قشر الرأس، دفئ واحداً منهما أو الاثنين ثم أضف السائل مباشرة إلى فروة الرأس ثم الشامبو.

قصور الغدة الدرقية

يقوم هرمون الغدة الدرقية بتنظيم الاستقلاب (عمليات التحول الغذائي الحيوية) في كل خلية من خلايا الجسم. ولهذا السبب فعند إفراز كمية هرمون أقل من المطلوب تحدث تأثيرات جسيمة وهو ما يسمى بمرض قصور الغدة الدرقية Hypothyroidism.

تتضمن الأعراض: الخمول، والاكتئاب، والصداع، وانخفاض درجة حرارة الجسم، وحساسية غير طبيعية لبرودة الجو، وانخفاض الرغبة الجنسية، وصعوبة في تقليل الوزن، وجفاف الجلد مع آلام بالدورة الشهرية للنساء، وبطء الاستجابة وتورم الغدة الدرقية وتكرار العدوى.

يتراوح قصور الغدة الدرقية في الشدة من النوع البسيط ذي الأعراض القليلة غير الملحوظة إلى النوع الشديد الحاد الذي يهدد حياة المريض ويسمى ميكسيديما أو الخزب. الكثير مما يسمى بأمراض الحساسية ربما يكون في الواقع بسبب اضطرابات الغدة الدرقية.

تقع الغدة الدرقية في العنق، تحت وخلف تفاحة آدم بالضبط. يعتمد إنتاجها من الهرمونات على ٣ أشياء: المتاح من معدن اليود، وسلامة الغدة نفسها، وكمية الهرمون المحفز للغدة الدرقية TSH الموجود في الجسم. وهذا الهرمون تفرزه الغدة النخامية الموجودة في مركز المخ. كلما ازداد مستوى الهرمون المحفز للغدة الدرقية TSH في الدم، ازداد تبعاً له مستوى هرمون الغدة الدرقية حتى يحدث التوازن. وإذا لم تكن الغدة الدرقية تعمل بكفاءة، فإن الغدة النخامية تفرز المزيد من الهرمون المحفز للغدة الدرقية في محاولة لتصحيح الوضع.

مرض الغدة الدرقية يؤثر على أكثر من ٦ ملايين أمريكي. والنساء معرضات بنسبة ٨ أضعاف تعرض الرجال، كما أنه ينتشر بين السيدات المسنات بصفة خاصة.

إذا كنت تعاني من اضطرابات بالغدة الدرقية، فإنك تحتاج للفحص الطبي كي يتم تشخيص الحالة بدقة ووصف العلاج اللازم.

الصيدلية الخضراء لقصور الغدة الدرقية

أنا لا أنصح بالأعشاب كعلاج أساسي للغدة الدرقية. إن الطرق الطبيعية تعتبر وسائل تكميلية مع العلاج الطبي التقليدي. بالإضافة إلى ما يصفه لك الطبيب المعالج، يمكنك تجربة العديد من النباتات للمساعدة.

أهم الأعشاب التي أوصي بها هي عرصف شندقوره، والترنجان (الذي يسمى مليسا أيضاً)، والقلاع، ورعي الحمام. والشيء الغريب أن نفس هذه النباتات مفيدة أيضاً لمرض جريفز وهو المرض المصحوب بزيادة إفرازات الغدة الدرقية بشكل غير طبيعي، لأن لها القدرة على تنظيم مستويات هرمونات الغدة الدرقية بصرف النظر عما إذا كانت قليلة أو كثيرة. (لمزيد من التفاصيل عن هذه الأعشاب القيمة، انظر "مرض جرافز") هنا بعض الأعشاب لمواجهة قصور الغدة الدرقية.

الجَنْطيانا Gentian (*Gentiana officinalis*). يقول دانيال موري (صيدلي الأعشاب، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies) وهو خبير أعشاب أحترمه: "إن نبات الجنطيانا به مواد تنظم وظيفة الغدة الدرقية". إنه يقترح إدخال نبات الجنطيانا في تركيبته الخاصة لعلاج الغدة الدرقية وتتكون من خليط الجنطيانا والفلفل الأحمر والطحلب الإيرلندي وعشب البحر والبلميط المنشاري. إذا كنت أعاني من قصور الغدة الدرقية، فإنني لن أتردد في تناول هذا الخليط.

عشب البحر Kelp (***Fucus vesiculosis***). إنه مرتفع المحتوى من اليود. وهو المعدن الذي يحتاجه الجسم لكي يقوم بتكوين هرمون الغدة الدرقية. طبيب المسالك البولية جيمس بالش، دكتوراه في الطب، وزوجته فيليس وهي استشارية تغذية معتمدة ينصحان بشدة باستخدام عشب البحر لعلاج قصور الغدة الدرقية.

إن إدخال عشب البحر في طعامك يومياً غير مضر. يمكنك شراء عشب البحر المسحوق من متاجر الأغذية الصحية وترشه على طعامك كنوع من التتبيل. يمكنك أيضاً أن تجربه بوضع القليل منه في الحساء أو اذهب إلى المطعم الياباني واطلب سوشي أو فيجي أو سمكاً نيئاً مع الأرز مغطى بعشب البحر.

الخردل Mustard (***Brassica nigra***، ***Sinapis alba***، **وأخرى**). يتميز هرمون الغدة الدرقية بنسبة عالية من اليود بالإضافة إلى التيروزين Tyrosine. أوراق الخردل الخضراء هي أفضل مصدر أعرفه للثيروزين فهو يحتوي على ١,٩٪ تيروزين من وزنها الجاف. هناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على التيروزين مثل بذور الفول، والخروب، والفول المجنح، والفول المنبت، والترمس، وفول الصويا، والشوفان، والفول السوداني، والسبانخ، وقرة العين، وحبوب السمسم، والقرع، وزبدة المكسرات، والفول البقلي، وبذور اليقطين، والكرنب، والثوم المعمر، ورجل الأوز. إن اليود المأخوذ من عشب البحر والتيروزين من أي من النباتات السابقة ربما يزيد إنتاج هرمون الغدة الدرقية. إنني أرى

إمكانية عمل حساء لذيذ من عشب البحر وأوراق الخردل والسبانخ وبذور السمسم والقرع والفول. أو جرب طبق السلطة المصنوع من أوراق الخردل والسبانخ والفول المنبت والفجل وبذور اليقطين وبذور السمسم.

الفجل Radish (*Raphanus sativus*). استخدم الفجل على سنوات طويلة لعلاج مشاكل الغدة الدرقية بنوعيها في روسيا كما ذكر عالم الأنثروبولوجيا الطبية هيزمان، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف موسوعة هيزمان للفواكه والخضر والأعشاب. وقد ذكر له العلماء الروس أن المركب الكيميائي رافانين الموجود في الفجل يساعد في الحفاظ على مستوى توازن هرمون الغدة الدرقية. فعندما يتواجد هذا المركب بشكل كافٍ في الدم، فإن الغدة تصبح أقل احتمالاً للإفراز الزائد أو الناقص للهرمونات.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). تحتوي على مادة مثبطة للمونو أمين أوكسيديز مثل العديد من العقاقير المضادة للاكتئاب. إن الاكتئاب عرض منتشر مع مرض قصور الغدة الدرقية. بالرغم من أن هذا العشب يعالج عرضاً عاماً من أعراض قصور الغدة الدرقية وليس المرض ذاته، فإنه ربما يساعد إذا كنت تعاني من الاكتئاب. (لمعرفة الأعشاب الأخرى التي تساعد في علاج الاكتئاب، انظر "الاكتئاب").

الأشخاص الذين يتناولون مثبطات مونو أمين أوكسيديز MAO أو الأعشاب المحتوية عليه بشكل منتظم يجب عليهم تجنب بعض الأطعمة والمشروبات الكحولية والأطعمة المدخنة والمخللة؛ وبعض الأدوية، تتضمن أدوية علاج البرد وحمى القش وأمفيتامين والمخدرات وتربتوفان وتيروزين. وعلى السيدات الحوامل ألا يتناولن عشبة القديس يوحنا، وكل شخص يجب أن يتجنب التعرض لأشعة الشمس الشديدة أثناء استخدامها، نظراً لأنها تجعل الجلد أكثر حساسية لضوء الشمس.

الجوز Walnut (*Juglans*، **أنواع متعددة**). الطب التركي الفولكلوري يستخدم الجوز كعلاج للعديد من الاضطرابات الخاصة بالغدد ومنها مشاكل الغدة الدرقية. إنه يبدو وكأن به شيئاً ما. واحدة من الدراسات أكدت أن العصير الطازج للجوز الأخضر يضاعف مستوى هرمون الغدة الدرقية. إن غلي ثمار الجوز الخضراء لمدة ٢٠ دقيقة يزيد من مستوى هرمون الغدة الدرقية بنسبة ٣٠٪ على الأقل.

يمكنك الحصول على بعض الفائدة من الجوز بأن تتمتع بتناول حفنة منها ببساطة، كما يمكنك استخدام زيت الجوز كنكهة إضافية إلى السلطة، ولكن لحاءه الأخضر والذي يبدو أنه الأكثر فعالية طعمه غير مستساغ.

القمل

منذ فترة أصبت بحالة حكة بسبب القمل Lice بعد إقامتي بأحد الفنادق الريفية في غابات مدغشقر المطرة.

على الأقل ظننت أنني أصبت بالقمل. فعيناي في سن الخامسة والستين أضعف من أن ترى القمل وهو يزحف فوقي. ربما كانت مجرد تخيلات ولكن حتى لو كنت أتخيل هذا القمل فلن يكون هناك مكان أنسب من هذا؛ فالفندق كان قذراً ومليئاً بالبق.

ولأنني لم أكن أملك معلومات عن علاج القمل بالأعشاب فقد شققت طريقي بصعوبة خلال الغابات الاستوائية لأصل لطبيب جيد. بحثت صديقتي د.لينيا سميث عن القمل لكنها لم تجده. وعلى سبيل الاحتياط، أعطتني زجاجة من غسول شعر Kwell وهو علاج تقليدي للقمل، فقمت بغسل شعري به كنوع من أداء الواجب. ولأنني بعد هذا العلاج توقفت معاناتي من الحكة فمن المؤكد أنني كنت مصاباً بالقمل أو إصابة مشابهة.

فالقمل مشكلة مألوفة -ومزعجة- لحوالي ١٠ ملايين أمريكي كل سنة، وهذا يضيف الكثير للـ Kwell وللمنتجات الأخرى لعلاج القمل. ولكن ماذا يوجد غير هذا؟ إليكم.

الصيدلية الخضراء للقمل

توصي مراجع قليلة بعلاج إصابات القمل بالأعشاب، لذا أرجو أن يلاحظ العشابون هذا الجزء ويبدءوا في إدخال الأعشاب القاتلة للقمل في نطاق عملهم. وإليك بعض الأعشاب التي يمكن أن تطرد القمل.

النيم Neem (*Azadiracta indica*)، والكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). في أحد الأبحاث في الهند عالج الباحثون ٨١٤ حالة إصابة بالقمل باستعمال خليط يحتوي على هذين العشبين.

النيم شجرة ضخمة تشبه السنديان موطنها الأصلي الهند وتزرع الآن في المناطق الدافئة مثل جنوب كاليفورنيا وفلوريدا. وتحتوي أوراقه وزيت بذوره على مواد مضادة للحشرات. ولهذا السبب، فإن الشركات الأمريكية التي تقوم بتسويق المبيدات الحشرية غير السامة توفر الكثير من منتجات النيم للمزارعين الذين يستخدمون مواد عضوية (بعض أصدقائي في هاواي يزرعون النيم الآن).

أما الكركم، فله تاريخ طويل في التراث الأسيوي كمبيد حشري وهو جيد في مكافحة الجرب الناتج عن العث الطفيلي. فمن المنطقي أن يجرب الباحثون الكركم لعلاج الإصابة بالقمل. وفي أحد الأبحاث، تم تحضير معجون من النيم والكركم بنسبة ٤:١. قام الأشخاص في هذا البحث بدهن أجسامهم كلها بالمعجون وتركوه ليجف وكرروا ذلك حتى اختفى القمل تماماً. وفي نفس الوقت، قاموا بغلي ملابسهم وأغطية الفراش، وهذه من البنود الأساسية في مكافحة القمل.

ذكر الباحثون أن ٩٨٪ من المرضى في أحد البحوث شفوا تماماً خلال ٣-١٥ يوماً، وأن ٢٪ الذين ظلوا مصابين لم يتبعوا البرنامج.

قصب الطيب Sweetflag (*Acorus calamus*). أثبتت السلالة الأمريكية في هذا النبات الذي ينمو في المناطق المعتدلة قدرتها على قتل القمل. يتم سحق الجذر ثم تصنع لصقة من المسحوق أو تفرك به المناطق المصابة.

القوباء المنطقية

القوباء المنطقية Shingles عبارة عن مرض الجديري المائي يعود ليزعجك. مثل معظم أمراض الأطفال نجد أن المسبب لمرض القوباء المنطقية هو فيروس الهربس Herpes. يبقى الفيروس بالجسم بعد الشفاء من الجديري المائي ويكون في حالة كمون في الخلايا العصبية. ولأسباب غير واضحة يعود بعد عشرات السنوات ليمارس نشاطه.

تشتمل الأعراض طفح مؤلم يظهر في الوجه أو جزء الجسم. وبعد ذلك بأيام تظهر فقاقيع تشبه فقاقيع الجديري المائي، وتنفتح هذه الفقاقيع وتلتئم بعد أسبوعين أو ثلاثة. إلى هذا الحد نجد تشابهاً كبيراً بينه وبين أمراض الأطفال. في نصف الحالات التي تعاني من القوباء المنطقية يستمر الألم لشهور أو لسنوات. وهذا يسمى بالآلام العصبية بعد الهربس. وأحياناً كثيرة ما يكون الألم شديداً.

ينتشر القوباء المنطقية في كبار السن فوق ٦٠ سنة، وفي الأشخاص الذين يعانون من نقص في الجهاز المناعي مثل مرضى السرطان الذين يتناولون علاجاً كيميائياً. يجب استشارة طبيبك عند حدوث حالة القوباء المنطقية.

الصيدلية الخضراء لمرض القوباء المنطقية

تحتوي الطبيعة على العديد من الأعشاب التي يمكن أن تساعد في علاج الأمراض الفيروسية. إذا أصبت بالقوباء المنطقية، فسأقوم بتجريب أي من الأعشاب التالية.



التُرُنْجان

هذا العشب، وهو أحد أفراد عائلة النعناع، يساعد في مقاومة فيروسات الحلأ (القوباء).

التُرُنْجان Lemon Balm (*Melissa Officinalis*). ينصح المتخصصون في الأعشاب بتجريب العديد من أعشاب عائلة النعناع، خاصة الترنجان (المليسا)، عند محاولة علاج الهربس. فهناك سبب قوي لذلك؛ فالعشب أثبت أن لديه تأثيراً على الفيروسات الهربسية. يقترح فارو تيلور، وهو حاصل على درجة الدكتوراه وعميد وأستاذ في علم الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا، استخدامه في الحالات الفيروسية.

القرح الباردة يسببها فيروس مشابه تماماً في النشاط للفيروس الذي يسبب القوباء المنطقية لأنهما في الحقيقة ينتميان إلى نفس نوع الجنس. وفي دراسة متقنة تمت على ١١٦ فرداً يعانون من قرح الهربس وجد أن استخدام كريم يحتوي على الترنجان أدى إلى تحسن وشفاء أفضل بشكل ملحوظ بالمقارنة بالحالة الضابطة التي استخدم فيها علاجاً وهمياً خاملاً من الكريم غير النشط.

أحد المنتجات الأوروبية المضادة للهربس يحتوي على ٧٠٠ مجم خلاصة أوراق الترنجان في كل جرام من المرهم الكريمي. وجد أن هذا المرهم يقلل وقت الشفاء للبثور عدة أيام. وطبقاً لما قاله د. تايلور، فإننا يمكننا الحصول على نفس التأثير عند استخدام شاي مصنوع من ملعقتين صغيرتين من الأوراق المجففة للكوب المحتوي على ماء مغلي. تبلل قطعة من القطن من هذا الشاي وتوضع مباشرة على البثور عدة مرات يومياً.

بالنسبة للشنجلز، فأنا أقترح خليطاً من الشاي المصنوع من الترنجان بالإضافة إلى أي نوع آخر من النعناع في متناول يدك: الزوفا، عطر النعناع، النعناع الفلفلي، إكليل الجبل، المريمية، القلاع، النعناع السنبلي، الزعتر. يمكن إضافة القليل من عرق السوس أيضاً. يحتوي هذا المشروب على ما

يكفي من مضادات الفيروسات ومضادات الهربس. أقترح شرب هذا الشاي بالإضافة إلى استخدامه من الظاهر على البثور.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). المواد الملهبة المكونة للفلفل الأحمر الكابسايسين Capsaicin هي أحر شيء يستخدم لعلاج الآلام العصبية. يعالج الكابسايسين هذه الآلام عن طريق غلق مسار إشارات الألم في الأعصاب الموجودة تحت الجلد. دلت الدراسات على أن استخدام المرهم المحتوي على الكابسايسين يؤدي إلى نتائج جيدة ولسنوات عديدة مما أدى بإدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إلى الموافقة على طرحه في الأسواق تجارياً. ومثال على ذلك، مراهم الزوستركس Zostrix والكابزاسين-بي Capzasin-P. وهي مراهم تحتوي على هذه المواد. يمكنك شراء المنتجات التجارية لو رغبت في ذلك. أما إذا أردت التوفير، يمكنك ببساطة إضافة مسحوق الفلفل الأحمر إلى أي غسول أبيض حتى يصبح اللون يميل إلى اللون البمبي (القرنفلي)، ثم قم بنثره على الجلد. تأكد من غسل يديك جيداً بعد ذلك حتى لا تلامس يديك العين أو أي مكان آخر حساس. قم باختباره على منطقة محدودة جداً من الجلد أولاً؛ إذا أدى ذلك إلى حدوث حكة، فأوقف العلاج.

درَقَة بايكال Baikal skullcap (*Scutellaria baicalensis*). استخدم بدوره جذر هذا النبات المخلوط بالماء كعلاج شعبي للشنجلز في الصين. ولهذا النبات نشاط مضاد للفيروسات وعلى هذا يستحق المحاولة.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). وتعرف أيضاً باسم دانج كواي Dang-Quai، وهو أفضل عشب يستخدم في أسيا للمشاكل الخاصة بالدورة الشهرية لدى النساء ومسائل أخرى لصحة المرأة. واستخدمها الصينيون بنجاح في علاج القوباء المنطقية. وتستخدم كشاي أو كصبغة (لا يجب تناوله أثناء الحمل).

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). ذكر د. جوزيف بيزورنو، رئيس جامعة باستير في سياتل والمشارك في تأليف The Encyclopedia of Natural Medicine، أنه رأى حالات من القوباء المنطقية وقد شفيت خلال ٣ أيام من استخدام مرهم عرق السوس على الأماكن المؤلمة. يحتوي عرق السوس على العديد من المواد المضادة للفيروسات، وكذلك المواد التي ترفع من مقاومة الجسم ويبدو أنه اختيار منطقي. فإذا ما أصبت بالقوباء المنطقية، فسأستخدم مشروب عرق السوس الخفيف وأستخدم العصير الثقيل مباشرة على البثور.

زهرة الآلام Passionflower (*Passiflora incarnata*). مهدئ خفيف وفكرة ليست بالسيئة إذا ما أدى الألم إلى تشتيت فكري. ولكنها أيضاً لها سمعتها في تخفيف الآلام العصبية والمصاحبة للمرض. أقترح إضافة البعض إلى شاي الترنجان وعرق السوس.

البَرْغَمُوْت Bergamot (*Citrus bergamotia*)، الزيوت الأساسية الأخرى. فلو أنك تستمتع بالعلاج بالزيوت الأساسية، يمكنك إضافة بعض النقط من هذه الزيوت الموصوفة لعلاج القوباء المنطقية. وتشتمل على الآتي: البرغموت، البابونج، شجرة الحمى، إبرة الراعي، الخزامى، الليمون، زيت البلقاء المتعاقبة. وإذا ما وجدت أنها مثيرة للجلد، يمكن تخفيفها بزيت الطعام بإضافة بعض القطرات إلى ملعقتين صغيرتين من زيت الطعام واستخدمها مباشرة على الجلد في الأماكن المؤلمة. (لا يجب تعاطيها عن طريق الفم لأن القليل منها قد يكون ساماً).

الكُمِّثْرَى Pear (*Pyrus*، أنواع متعددة). يحتوي عصير الكمثرى على وفرة من حمض الكفيك Caffeic Acid. فسأتناول الكثير من الكمثرى وسأشرب عصيرها إذا ما أصبت بالقوباء المنطقية.

الرِّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). منتشر استخدامه في الصين لهذا الغرض. خضار لذيذ الطعم إذا ما تناولته كالسبانخ ويستحق المحاولة.

فول الصويا Soybean (*Glycine max*)، وقرة العين Watercress (*Nasturtium officinale*). في بحث أجراه جان كاربر مؤلف Food: Your Best Medicine، يقترح أن تناول قرصين ٥٠٠ مجم من حمض الليسين Lysine الأميني ٣ أو ٤ مرات يومياً قد يزيل أعراض القوباء المنطقية.

إذا صح هذا الاعتقاد، يجب تناول الكثير من فول الصويا وقرة العين. وفي البيانات التي جمعتها عن موضوع الليسين، وجدت أن هذه النباتات تحتوي على ٢,٧ من الوزن الجاف من الليسين. والأطعمة الأخرى التي تحتوي على الليسين بنسب تنازلية هي الفول الأسود سبروتس، الخروب، العدس السبروتس، العدس، السبانخ، الفول المخملي، البازلاء، بذور القرع، الجنجل، الفول الزبدي، الكرنب الصيني، الباقلاء، الحلبة، البقدونس.

إذا أردت طهي شوربة الليسين، فاستخدم العديد من الحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الليسين مع الجنجل، وحسّن الطعم بإضافة الحلبة، البقدونس، وإضافة العديد من قرة العين.

الكدمات

لابد أنك سمعت عن استخدام اللحم غير المطهي كعلاج لكدمات العين والكدمات السيئة الأخرى، ولكن ماذا عن الأناناس؟ هل سيكون أمراً مثيراً لك إن كانت هذه الفاكهة المدارية فعالة مع كدمات الملاكمين؟

بَدَا طبيبان أحترمهما: ملفن ويرباك الأستاذ المساعد في قسم الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا والمعالج بالطبيعة مايكل موراي مؤلف كتاب Botanical Influences on Illness متأثرين جداً بدراسة قديمة جرت على البروملين Bromelain وهو إنزيم هاضم للبروتين موجود بالأناناس يمكنه معالجة الكدمات.

في هذه الدراسة أعطى الباحثون ٧٤ ملاكماً مصابين بالعديد من الكدمات البروملين، و ٧٢ آخرين مادة غير فعالة. شفي ١٤٪ من الذين يتعاطون المادة غير الفعالة خلال ١٤ يوماً في حين شفي ٧٨٪ من الذين يستخدمون البروملين خلال ٤ أيام.

كيف يحدث ذلك؟ يبدو أن هذه المادة تثبط إنتاج البروستاجلاندين هـ٢ Prostaglandin E_2، وهي مادة كيميائية بالجسم لها صلة بالالتهاب. كما تحفز إفراز البروستاجلاندين هـ١ المضادة للالتهاب.

الأناناس ليس دواءً لجميع الأمراض

هذه البقع الزرقاء والسوداء المعروفة باسم الكدمات هي نتيجة لتسرب الدم في الشعيرات الدموية تحت الجلد، عادة بعد الإصابة. كدمات العين أكثر انتشاراً في الرجال، أما البقع الزرقاء في السيقان فهي أكثر انتشاراً في النساء.

لو كنت دجالاً، فسأدفع بمركزات الأناناس كعلاج لهذه الحالات. وستكون عناوين الصحف مثيرة للضحك: دراسة حديثة تؤيد الموروث الشعبي "الأناناس يخلصك من كدمات العين".

أنا لا أعتقد في فضل البروملين، وفي الواقع، لا أظن أن الأناناس والبروملين هما أفضل علاج طبيعي للكدمات، فالبروملين موجود بنسبة ضئيلة في الأناناس، ٤٠٪ منه فقط يصل الجهاز الهضمي لباقي أعضاء الجسم.

إذن، ماذا عن البروملين النقي؟ المعالجون شديدو الثقة به ينصحون بتناول ١٥٠-٤٥٠ مجم منه ٣ مرات يومياً على معدة خاوية لعلاج الكدمات وإصابات الملاعب والالتهابات والتورمات.

ربما يكون مؤثراً كما يزعمون ولكني أفضل استخدام الفواكه الغنية بفيتامين "جـ" والبيوفلافونويدات Bioflavonoids مثل البرتقال والموالح الأخرى. البيوفلافونويدات هي مواد طبيعية موجودة بالطعام الغني بفيتامين "جـ"، وسوياً تقوي هذه المواد جدران الشعيرات الدموية وتجعلها مقاومة لتسرب الدم المسبب للكدمات. فحين تحدث الكدمات، يساعد فيتامين "جـ" والبيوفلافونويدات جدران الشعيرات الدموية -والبقع السوداء والزرقاء- على الشفاء بسرعة أكبر.

الصيدلية الخضراء للكدمات

ومع احتفائك بالأناناس والموالح يمكنك تجربة أنواع علاج عشبي تقليدي أخرى لها فضائل علمية.

- زهرة العُطاس **Arnica** (***Arnica montana***). وتعرف أيضاً باسم أقحوان الجبال، وهي تساعد على علاج الكدمات وفقاً للجنة E المذكورة سلفاً.

فزهرة العطاس مسكنة ومطهرة ومضادة للالتهاب وأفضل استخدام لها هو عن طريق الجلد. ولا يجب عليك تناولها لعلاج الكدمات، يمكنك صنع محلول علاجي بإضافة ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي. اتركه ليبرد ثم استخدمه بقطعة قماش نظيفة. أو اصنع المحلول باستخدام صبغة زهرة العطاس، بإضافة بضع قطرات إلى كوب ماء. تجارياً ستجد مراهم زهرة العطاس متوفرة. ابحث عن مستحضر يحتوي على حتى ١٥٪ من زيت زهرة العطاس واتبع التعليمات.

- السَّنْفيتون **Comfrey** (***Symphytum officinale***). السنفيتون من وسائل العلاج القديمة لمشاكل الجلد "منذ عهد الإغريق". الدراسات الحديثة أظهرت احتواءه على الألنتوين Allantoin وهي مادة كيميائية تساعد على تطبيب الجلد. والألنتوين مادة فعالة في كريمات علاجية كثيرة.

بمراجعة الإصدارات العلمية للجنة E تبين أنه مضاد للالتهاب أيضاً. لذلك أجازوه كعلاج للكدمات والخلع والجزع.

لعلاج الكدمات ينصح د.جون هيزمان أخصائي العظام والأعشاب بالإسعاف الأولى باستخدام كمادات الثلج ثم ربطها برباط منقوع في السنفيتون. التدخل السريع قد يمنع تلون الجلد. فكرة جيدة أن تتناوله وإن كان يحتوي على المادة السامة للكبد، وهناك جدل حول كونه آمناً أم لا.

العِنَبُ Grape (*Vitis vinifera*). في السنوات الأخيرة وجد أن بذور العنب ولحاء الصنوبر يحتويان على مادة كيميائية صارت ذات شعبية كبيرة رغم غلو سعرها (مكمل غذائي). وتباع تحت اسم تجاري هو بينجينول Pycnogenol. ووفقاً للمعالجين بالطبيعة فإن البينجينول يرفع مستويات فيتامين "جـ" في خلايا الجسم ويقوي جدران الشعيرات الدموية ضد الصدمات المسببة للكدمات. أنا لا أجيد شراء، ولكن مزج بعض بذور العنب بعصير العنب سيمكنك من الحصول على القليل منه مجاناً.

البقدونس Parsley (*Petroselinum crispum*). وضع ورق البقدونس المطحون عدة مرات على الكدمات السوداء والزرقاء سيزيلها في يوم. أنوي تجربته في المرة القادمة التي أصاب فيها بكدمة.

البطاطس Potato (*Solanum tuberosum*). زعم القدماء أن البطاطس النيئة أفضل من اللحم في علاج كدمات العين. وأنا أيضاً (النصف نباتي) أستخدم البطاطس مع قليل من الأعشاب المذكورة في هذا الفصل قبل استخدام اللحم.

عشبة القديس يوحنا St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). لهذا العشب زيت أحمر، قد ينضح به إن أمسكته بيدك، مما يجعله يبدو وكأنه ينزف. ووفقاً للتقاليد يمكن استخدامه لعلاج مشاكل الجلد لأنه ينزف كما ينزف الجلد. يبدو هذا المنطق ساذجاً الآن، ولكن البحث العلمي أثبت أنه ذو جدوى في علاج الكدمات والحروق والجروح القطعية والجروح الأخرى.

بندق الساحرة Witch hazel (*Hamamelis virginiana*). مرارة أوراق ولحاء بندق الساحرة جعلته ذا شعبية في الولايات المتحدة لعلاج مختلف مشاكل الجلد بدءاً بالكدمات وانتهاء بدوالي الساقين. ماء بندق الساحرة متوفر بالصيدليات.

الكوليسترول المرتفع

بدأت قصة الكوليسترول عام ١٩٥١م، عندما أرسلت وزارة الدفاع الأمريكية علماء متخصصين في علم الأمراض إلى كوريا لدراسة أجساد الجنود المفقودين في الحرب هناك. وقام العلماء بتشريح جثث حوالي ٢٠٠٠ جندي.

بالرغم من أنه لا يموت أحد تقريباً تحت سن الخامسة والثلاثين بمرض الشرايين التاجية للقلب، فإن أكثر من ٧٢٪ من الجنود الذين كان متوسط أعمارهم في حدود ٢١ عاماً، كان لديهم رواسب صفراء من مواد تصلب الشرايين على جدر الأوعية الدموية. قبل ذلك، كان الأطباء يعتقدون أن هذه الرواسب التي تسد الأوعية الدموية موجودة في الأشخاص المسنين فقط. إن تقارير علماء الجيش سببت صدمة في الأوساط الطبية. قبل التشريح الذي تم في كوريا، لم يكن الأطباء يعرفون على وجه التحديد كيف تبدأ عملية أمراض القلب.

بعد ذلك بوقت قصير تم التعرف على مادة شمعية في الدم -الكوليسترول- اعتبرت العامل الأساسي في الترسبات المسببة لخطر أمراض القلب. وحديثاً جداً اكتشف العلماء أن لكل انخفاض في مستوى الكوليسترول بنسبة ١٪، هناك ٢٪ انخفاض في خطر التعرض للأزمات القلبية.

فهم الأرقام

إن مستوى الكوليسترول الكلي للأمريكي المتوسط أعلى من ٢٠٠ مجم/ديسل من الدم. ونظراً لأن خطر الأزمات القلبية يزداد بحدة فوق هذا المستوى، فإن هيئة القلب الأمريكية تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسترول قريب من هذا الحد أن يتخذ الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول.

ما القدر اللازم الذي يجب أن نبتعد به تحت مستوى ٢٠٠ مجم/ديسل لنشعر أن خطر الأزمات القلبية بعيد؟ هذا غير واضح تماماً ولكن الأبحاث تبين أن مستويات الكوليسترول المنخفضة جداً تحت ١٥٠ أو قريباً منها، تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منها سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من السكتات الدماغية. ورأيي الشخصي أن مستوى الكوليسترول يجب أن يتراوح بين ١٧٠ و ١٩٠.

وليصبح الموضوع أكثر تعقيداً، فإن هناك نوعين من الكوليسترول؛ النوع المنخفض الكثافة LDL والذي يزيد من خطر الأزمات القلبية، والنوع مرتفع الكثافة HDL والذي يقلل من خطر الأزمات القلبية. إنك ترغب في الحصول على مستوى للكوليسترول أقل من ١٩٠. ولكن إذا كنت تعاني من مستوى مرتفع من الكوليسترول، فإن طبيبك المعالج سوف يركز بصفة خاصة على الكوليسترول منخفض الكثافة ويتخذ إجراءات للتقليل منه نظراً لأنه هو النوع السيئ المرتبط بالأزمات القلبية.

تم رصد الأبحاث التي أكدت أن ٢٥٪ من الأمريكيين لديهم مستويات مرتفعة من الكوليسترول بدرجة كافية تضعهم في دائرة خطر الأمراض القلبية، وهناك ١٠٪ لديهم مستويات شديدة الارتفاع

لدرجة تجعل الأطباء يسرعون لكتابة أدوية لهم. ولكنهم بعيدون عن احتمال وصف أعشاب طبيعية لتقليل نسبة الكوليسترول لديهم وبالتالي الأمراض القلبية.

قوة الألياف

أي أعشاب وتقريباً كل النباتات التي تحتوي على ألياف تقلل من الكوليسترول. وهذا يعني تناول غذاء يحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والقليل جداً من الدهون.

في واحدة من الدراسات، هناك مكمل غذائي مرتفع المحتوى من الألياف (فايبرسيل، ولكنه لا يزال قيد التجربة وغير متاح للبيع تجارياً). أضيف إلى غذاء الحيوانات من قوارض المعامل (مثل الجرذ) وكان حوالي ٥٪ من السعرات الحرارية التي تتناولوها يومياً. إن الفايبرسيل قلل المستوى الكلي للكوليسترول بنسبة ٤٢٪، والنوع الضار من الكوليسترول LDL بنسبة ٦٩٪، بينما ازداد الكوليسترول النافع HDL بنسبة ١٩٪.

ردة الشوفان اكتسبت شعبية هائلة كمادة مقللة للكوليسترول، ولكنها مجرد واحدة من الأغذية ذات المحتوى المرتفع من الألياف. إن الفواكه والخضراوات والحبوب لها نفس الفائدة. في الواقع، ردة الشوفان بعيدة عن أن تكون أفضل غذاء به ألياف لتخفيض الكوليسترول. إن الجرذان التي تغذت على طعام به ٥٪ من ردة الشوفان تبين أن انخفاض مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول منخفض الكثافة كان بنسبة ١٩٪، ٢٩٪ فقط بالترتيب وهذه نسبة ضعيفة بالمقارنة مع النسبة الناتجة عن الفايبرسيل.

إن مكونات ردة الشوفان التي تخفف من مستوى الكوليسترول المرتفع هي بيتا-جلوكانز. ولكن ردة الشوفان ليست أغنى المصادر بها. إن الشعير يحتوي على ٣ أضعافها وأنواع الفول المختلفة مصادرة غنية بها.

هناك أخبار حسنة وهي أنه ليس من الضروري أن تلجأ إلى العقاقير. فهناك العديد من الأغذية والأعشاب التي يمكنها المساعدة على خفض مستوى الكوليسترول.

الصيدلية الخضراء للكوليسترول المرتفع

بالإضافة إلى تناول الكثير من الألياف في طعامك، هناك عدد من الأغذية والأعشاب يمكنها المساعدة.

الجزر Carrot (*Daucus carota*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على البكتين. أكدت دراسات تمت في اسكتلندا أنه في خلال ٣ أسابيع فإن تناول تصبيرة يومياً مكونة من جزرتين يمكنه أن يخفض نسبة الكوليسترول بنسبة ١٠-٢٠٪ وذلك في المشاركين في هذا البحث. الجزر غني بالبكتين Pectin الليفي ومصادر أخرى غنية بالبكتين مثل التفاح والطبقة الداخلية البيضاء لقشور الموالح. تمتع بهذه الأطعمة كقاعدة يومية. (نعم، إذا تناولت البرتقال فحاول أكل القليل من القشرة البيضاء الداخلية).

إنني أعرف أن تناول العصير هو السائد في هذه الأيام ولذلك أحب أن أقدم نصيحة. إذا أحببت أن تتناول هذه الفواكه والخضراوات في شكل عصائر، لا بأس. ولكن لا تستخدم العصارة إذا أردت أن تحصل على الفائدة الكاملة من البكتين. فقط ضعها في الخلاط. إذا استخدمت العصارة، فإنك تزيل معظم الألياف، ويتبقى لك فقط حوالي ١٠٪ من البكتين المخفض للكوليسترول.

يمكنك تناول مكملات مغذية أيضاً. قرر العلماء في جامعة فلوريدا أن ٣ ملاعق كبيرة من البكتين الموجود في الجريب فروت، وتؤخذ في شكل كبسولات أو إضافات غذائية يمكنها أن تخفض من الكوليسترول بنسبة ٨٪. إذا لجأت إلى أسلوب مكملات الغذاء، يجب أن تعلم أن هذا النوع من الألياف يتعارض مع تناول مغذيات هامة معينة ومنها البيتا كاروتين والبورون والكالسيوم والنحاس والحديد والزنك. ولكن عندما تتناول الفاكهة أو النبات بالكامل، فإنك تقلل من المشكلة لأن النبات نفسه يمدك بمغذيات إضافية. ولكن إذا تناولت كبسولات البكتين، فتذكر أن تتناول الخضراوات والفاكهة في الوجبة الأخيرة حتى لا يحدث تعارض بين المغذيات وبالتالي نقص في أي منها.

الأفوكادو Avocado (*Persea americana*). هذه الفاكهة ذات أعلى مستوى من الدهون ولذلك يتجنبها المرضى المصابون بأمراض القلب. ولكن حسب تقرير نشر في Lawrence Review of Natural Products، وهو نشرة محترمة، فإن الأفوكادو يمكنه المساعدة في تخفيض نسبة الكوليسترول. في واحدة من الدراسات، أعطيت للسيدات الفرصة للاختيار بين طعام مرتفع في نسبة الدهون الأحادية غير المشبعة (زيت الزيتون) مع الأفوكادو أو طعام غني بالنشويات المعقدة (النشا والسكريات). بعد ٦ أسابيع، وجد أن السيدات اللاتي تغذين على زيت الزيتون والأفوكادو قد انخفضت نسبة الكوليسترول لديهن بحوالي ٨,٢٪.

إنني لا أنصح بالتوقف تماماً عن تناول النشويات المعقدة حيث إنها من العناصر الهامة للغذاء الصحي، ولكنني أنصحك بأن تتمتع بالأفوكادو من وقت لآخر. إنه يحتوي على مواد كيميائية منفردة ربما لا تجدها في شيء آخر.

الفول Beans (***Phaseolus***، **أنواع متعددة**). الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون وهذا مجرد سبب لتخفيض نسبة الكوليسترول. كما أنه يحتوي على الليسيثين Lecithin وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. واحدة من الدراسات بينت أن كوباً ونصف من العدس أو اللوبيا يومياً، حوالي طبق من شوربة الفول، يمكنه المساعدة في خفض نسبة الكوليسترول حوالي ١٩٪.

الكَرَفْس Celery (***Apium graveolens***). في واحدة من الدراسات، غذى الباحثون حيوانات المعمل بغذاء مرتفع الدهون لمدة ثمانية أسابيع مما رفع نسبة الكوليسترول. ثم أعطوا البعض منها عصير الكرفس. لقد قلل هذا العصير من مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول منخفض الكثافة. ليس واضحاً بعد إذا كان تناول الكرفس سوف يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول في الإنسان أم لا، ولكنه بالتأكيد غير ضار إذا استخدمت هذا النبات اللذيذ في طعامك.

الثوم Garlic (***Allium sativum***)، **والبصل Onion** (***A. cepa***). الكثير من الدراسات بينت أن تناول ما يعادل فصاً واحداً من الثوم يومياً (أو نصف بصلة) يقلل من مستوى الكوليسترول الكلي بنسبة ١٠–١٥٪ عند معظم الناس. في واحدة من هذه الدراسات أعطوا بعض المرضى ٨٠٠ مجم (حوالي فص واحد) من الثوم يومياً فوجدوا بعد ذلك انخفاض مستويات الكوليسترول وضغط الدم. الثوم علاج موثوق به في أوروبا لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة ارتفاع نسبة الكوليسترول.

في دراسة أخرى وجد أن ٢–٣ ملاعق كبيرة من زيت البصل يومياً تساعد في تقليل مستوى الكوليسترول في حوالي نصف المرضى المصابين بارتفاع متوسط نسبة الكوليسترول. لقد هبطت مستويات الكوليسترول لديهم من ٧ إلى ٣٣٪ أثناء استخدامهم لزيت البصل. الفكرة التي تلح عليَّ الآن هي أنه من المفيد إدخال كميات كبيرة من هذه الأعشاب في غذائك اليومي.

الزنجبيل Ginger (***Zingiber officinale***). أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول. لماذا لا نضيف بعض الزنجبيل كتوابل لبقية الأطعمة المخفضة لمستوى الكوليسترول؟

الحُلْبة Fenugreek (***Trigonella foenum-graecum***). هذا العشب غني بألياف ملطفة تسمى ميوسيلاج. إن نشاطه المخفض للكوليسترول قد تم رصده في التجارب المعملية على الحيوانات كما تم التأكد منه على الإنسان.

المكسرات. ربما تظن أن المرضى ذوي المستويات العالية من الكوليسترول يجب عليهم تجنب المكسرات ذات المحتوى المرتفع من الدهون. ولكن هناك دراسة أجريت على أكثر من ٢٥ ألف أمريكي بينت أن هؤلاء الذين يتناولون معظم المكسرات أقل الناس احتمالاً لحدوث السمنة. هؤلاء الناس جميعاً كانوا أصحاء. ولذلك لن أنصح بالمكسرات للذين يعانون من مرض في القلب، أو ارتفاع ضغط الدم. ولكن لهؤلاء الذين يبدون أصحاء فإن المكسرات لا تؤدي إلى أذى شديد، وأفضل كثيراً من اللحوم.

من المحتمل أن المكسرات تساعد في حدوث الشعور بالامتلاء (الشبع). إن الجوز مثلاً يحتوي على الناقل العصبي سيروتونين Serotonin والذي يدخل في عملية الإحساس بالشبع.

بالمناسبة تناول الكثير من المكسرات وجد أنه مصحوب بانخفاض معدل الأزمات القلبية الحميدة والقاتلة. ربما يكون هذا الكلام شيقاً لأي شخص معرض للخطر بسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول.

العصفر Safflower (***Carthamus tinctorius***). بينت واحدة من الدراسات أن تغيير الزيت المستخدم في الطعام إلى زيت العصفر لمدة ٨ أسابيع يقلل مستوى الكوليسترول الكلي من ٩ إلى ١٥٪، والكوليسترول منخفض الكثافة من ١٢ إلى ٢٠٪.

السمسم Sesame (***Sesamum indicum***). كل النباتات تحتوي على فيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل تيار الدم وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول الموجود هناك. حسب معلوماتي، فإن الطعام الذي به أعلى نسبة فيتوستيرول هو حبوب السمسم (اعتماداً على الوزن الجاف). من الأغذية الأخرى التي تحتوي على فيتوستيرول، في ترتيب تنازلي حسب القوة، بذور عباد الشمس، القرنبيط، السبانخ، البصل، الفراولة، القرع، الفجل، المشمش، الطماطم، الكرفس، الزنجبيل، الأسبراجاس (الجنجل) وقبل كل ذلك يأتي الخسّ، والبندق، والخيار في المقدمة.

يمكنك بسهولة استخدام هذه المعلومات لتجهيز طبق من السلطة خافض للكوليسترول أو طبق من الحساء بدلاً من اللحوم الرافعة للكوليسترول. إن طبقاً من سلطة الفواكه المخفضة للكوليسترول لابد أن يشتمل، على سبيل المثال، على: التين، والفراولة، والمشمش، والزنجبيل.

الشيتاك Shiitake (***Lentinus edodes***). إنه نوع لذيذ من عش الغراب (المشروم) يحتوي على مركب لينتينان Lentinan. وحسب Lawrence Review of Natural Products، فإن مادة لينتينان لها تأثير مخفض للكوليسترول بالإضافة إلى تأثيرها كمضاد للأورام والفيروسات. كما أن لها نشاطاً محفزاً لجهاز المناعة. عند إعطاء حيوانات المعامل جرعة صغيرة من مركبات قريبة من لينتينان، هبط مستوى الكوليسترول ٢٥٪.

أطعمة لتخفيض الكوليسترول

هناك الكثير من الأطعمة والأعشاب التي تقلل من الكوليسترول. لماذا لا تمزجها جميعاً لتكون طعاماً لذيذاً صحياً يعطيك الرقم المنخفض من الكوليسترول الذي تتمناه؟ هنا بعض الاقتراحات.

للإفطار

* برتقال، جريب فروت، تفاح وجزر مخفوق في الخلاط بدلاً من مجرد عصير للبرتقال
* فطائر رقيقة من الحبوب الكاملة
* فاكهة طازجة حسب المتاح
* وجبة من الشوفان مع القليل من زيت العصفر (لا زبدة ولا سمن نباتي)

للغداء

* شوربة مانعة للكوليسترول مصنوعة من الفول والشعير والبصل والجزر والثوم مع توابل أخرى لضبط الطعم
* خبز مصنوع من القمح الكامل مزين بأي من زبد المكسرات؛ حتى لو كانت زبدة الفول السوداني (لا زبد ولا سمن نباتي)
* طبق سلطة مرتفع المحتوى من الألياف
* كوكتيل فواكه كاملة
* وجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الردة

للعشاء

* طبق من الطعام المهروس مكون من فول وأرز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل

أو

* طبق شيلي النباتي المصنوع من التوفو (نوع من البروتينات)؛ وفطائر من دقيق الذرة مزينة بزبدة المكسرات

أو

* هوت دوجز: ساندوتش ممتلئ بسلطة الكرنب المخرط والباربيكيو والخردل والبصل (يمكنك استخدامه بدون هوت دوج ليصبح نباتياً)؛ العدس أو الفول الأسود أو حساء الأرز البري

أو

* عشاء إنجلترا الجديدة المغلي: كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس والبطاطس مع رشة من الأعشاب

و

* طبق كبير من السلطة الخضراء
* كوكتيل (تشكيلة) فواكه

بعد أسبوع أو اثنين على مثل هذا الطعام، فإني أتوقع أن ينخفض مستوى الكوليسترول من ١٠ إلى ٢٠% في معظم الناس الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول.

متلازمة الإرهاق المزمن

جرت العادة على أن ينظر إلى الإرهاق على أنه عرض، ولكن في العقد الأخير بدئ ينظر إلى متلازمة الإرهاق المزمن Chronic Fatigue Syndrome كأحد أكثر أمراض الولايات المتحدة مثاراً للجدل. ووفقاً لمن تتحدث معه بشأن هذه المتلازمة فسيختلف وصف المرض بين القول بأنه لا وجود له على الإطلاق والقول بأنه وباء.

وينظر إلى أشياء مختلفة على أنها أسباب، وهذه بعضها: أمراض الحساسية، الحساسية المفرطة لبعض المأكولات أو بعض الأدوية وعدوى الفطريات، وبعض المشاكل النفسية، والإصابة المزمنة بفيروس إبشتين بار (المسبب للالتهاب أحادي النواة IMN).

ووفقاً لبعض التقديرات، فإن ٣ ملايين أمريكي ونحو ٩٠ مليون فرد في العالم يعانون من مجموعة من الأعراض يبدو أنها مصاحبة لمتلازمة الإرهاق المزمن. وهذه الأعراض كما يقول الأطباء تتضمن: نعاس لا يتحسن بالنوم مع اكتئاب وصداع وألم وضعف بالمفاصل والعضلات وحمى وتوعك وضعف بالذاكرة والتشوش وضعف التركيز والعدوى المتكررة والإصابة بإجهاد كبير من جراء أعمال بسيطة واحتقان بالحلق ومتاعب بالمعدة وتورم بالغدد اللمفاوية. ومن العجب أن الذين يعانون من كل هذه الأعراض مجتمعة لا يبدون مرضى، ولا يجد الأطباء عادة إلا القليل، هذا إذا وجدوا أي شيء خطأ أثناء الفحص، وعادة ما تفشل التحاليل المعملية في إظهار أية نتائج غريبة.

ووفقاً للمعاهد القومية للصحة، فإن أكثر الناس عرضة لمتلازمة الإرهاق المزمن هم النساء البيض متوسطات العمر.

أنا أؤمن أن متلازمة الإرهاق المزمن مرض حقيقي. وأتفق مع كثيرين من الخبراء في قولهم إن هذا الأمر مشوش جداً. فإن أي عدد من أمراض الحساسية والإصابة بالعدوى أو الطعام أو الأدوية أو نقص التغذية والإصابة من الأمراض الأخرى من الممكن أن تكون سبباً في هذه الحالة. ولأن متلازمة الإرهاق المزمن مشكلة متعددة الأوجه، فأنا أنظر بتحفظ لأي إنسان يزعم أنه يفهم بشكل تام سبب وعلاج هذه الحالة.

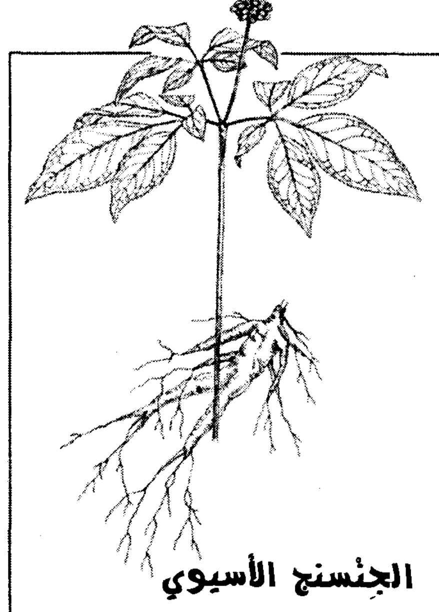
أنا أنصح أي فرد يعاني من هذه المشكلة أن يبحث عن طبيب جيد يتفهم هذا الوضع ويتبع تعليماته ليساعده على اكتشاف الأسباب المحتملة. ولتعرف ما الذي يساعدك وما الذي يؤذيك، أجر الاختبارات التي ينصح بها طبيبك، لتعرف إن كنت مصاباً بالحساسية أم لا ومنها الحساسية للطعام.

ملحوظة أخيرة أود أن أذكرها قبل التحدث عن الأعشاب: ينصح معظم الخبراء المتابعين لمتلازمة الإرهاق المزمن بتناول الطعام الطبيعي، والطعام النباتي وشبه النباتي، فلتجرب ذلك وترى إن كان ذلك سيساعدك أم لا. وإذا لم يعافك ذلك من الإرهاق، فإنه سيقلل احتمالات إصابتك بأمراض القلب والسرطان والسمنة وارتفاع ضغط الدم وأمراض خطيرة أخرى. ومن المؤكد أن هذه الأمراض تزيد من الإرهاق المزمن إن لم تسببه.

الصيدلية الخضراء لمتلازمة الإرهاق المزمن

هناك العديد من الأعشاب التي أثبتت فعالية.

الأعشاب المضادة للفيروسات. يزعم العديد من خبراء الأعشاب أنهم نجحوا في علاج مشكلة الإرهاق المزمن في نسبة كبيرة عن طريق استخدامهم لخليط من الأعشاب المضادة للفيروسات مثل: الردبكية وختم الذهب وعرق السوس والترنجان (المليسا) والزنجبيل. أعتقد أن هذا الأسلوب يستحق التجربة. يمكنك صنع مزيج باستخدام كميات متساوية من هذه الأعشاب، أو كميات متباينة للحصول على المذاق المناسب لك. اصنع مشروباً مستخدماً ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من مزيجك المفضل واشرب كوباً مرتين أو ثلاثة يومياً. إن مثل هذا المشروب يعطي المزيد من الطاقة.



الجِنْسنج الأسيوي

هو جذر يستورد أساساً من الصين وكوريا، وهذا النوع من الجنسنج نال شهرة أسطورية من حيث قدرته على إطالة العمر.

الجِنْسنج الأسيوي Asian ginseng (*P. ginseng*)، **والجِنْسنج السيبيري Siberian ginseng** (***Eleutherococcus senticosus***).
تقر اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام الجنسنج كمنشط يكبح الإحساس بالتعب والوهن، ونقص الطاقة والقدرة على التركيز وأثناء النقاهة. الجرعة اليومية المقترحة هي ملعقة صغيرة من العشب في كوب ماء مغلي.

تؤكد الدراسات الإكلينيكية أن الجنسنج يُحسن أداء الرياضيين، ولكن الأمر يستلزم تناوله لمدة شهر بانتظام للشعور بأثره. الجنسنج ينشط الجهاز المناعي وقد أثبتت التجارب المعملية على الحيوانات ذلك.

كان ينظر إلى الجنسنج في أسيا كمانح للطاقة ومنشط لآلاف السنين، ويستخدم الجنسنج الآن بواسطة الرياضيين والأولمبيين الروس والأسيويين كمؤقلم، أي أنه عشب يرفع من مقاومة الجسم لكل أنواع الضغوط. إنه يفعل ذلك بالإضافة إلى تقليل الشعور بالإرهاق، وزيادة التنبه والذاكرة والتوافق والقدرة على التغلب على الضغوط.

سألني منذ عدة سنوات أحد زملائي في العمل إن كان المستحضر الباعث للطاقة الذي يستخدمه للتغلب على الإرهاق يحتوي على كافيين أم لا. كان المستحضر مركباً من الأمينا والجنسنج والغذاء الملكي والبلميط المنشاري، وقد قال: إن هذا المستحضر يفيده بشكل كبير، وما كان يزعجه أنه يجعله يستيقظ مبكراً، وعندما يستيقظ يشعر بحاجة ملحة للذهاب إلى العمل.

وقد أجبته على سؤاله بلا، لا يوجد كافيين في هذا المستحضر. ولكنني أضفت أن الجنسنج منبه، وقلت له: استمر في تناوله واذهب لعملك حين تشعر بضرورة ذلك. لا تجعل طاقتك تذهب هباء.

المتة Mate (*Ilex paraguayensis*). تجيز اللجنة E استخدام ملعقة أو ملعقتين صغيرتين في مشروب للتخلص من الإرهاق الذهني والعصبي. يأتي جل تأثير المتة كباعثة للطاقة نتيجة لاحتوائها على الكافيين وقد يكون من المناسب استخدام الماتي (المشروب المصنوع من المتة) كباعث للطاقة أحياناً، ولكنني لا أنصح باستخدامه كباعث للطاقة يومياً.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على المغنسيوم. يؤكد الذين ينصحون باستخدام العصائر للمحافظة على الصحة، على أهمية الحصول على المغنسيوم من الخضراوات لزيادة القدرة على التحمل وزيادة الطاقة، جرب الرجلة واللوبيا البلدية والسبانخ والقراص الشائك والعدس واللوبيا وجذور عرق السوس والكزبرة.

يمكنك تناول مكملات المغنسيوم (الجرعة اليومية ٤٠٠ مجم) ولكنني شخصياً أفضل أن آكل الرجلة واللوبيا وسلطة السبانخ ومرقة بذور الخشخاش. مع استعمال المكملات، تحصل على معدن واحد أو على بعض الكيميائيات النباتية القليلة، ولكن مع استخدام العشب الكامل، يمكنك الحصول على كل الكيميائيات النباتية العلاجية المتوفرة بالنبات؛ والتي قد يصل عددها إلى المئات.

السبانخ Spinach (*Spinacia oleracea*)، والأطعمة الأخرى المحتوية على الفوليك. رغم أني أفضل الحصول على الفيتامينات والمعادن من الأطعمة وليس من المكملات، فإني أعتقد أنك ستحتاج المكملات في نقص الفولات (الذي يأتي من حمض الفوليك). إن نقص الفوليك أمر شائع فالأمريكي العادي لا يحصل إلا على ٦١٪ من احتياجه اليومي من حمض الفوليك الذي يساوي ٤٠٠ ميكروجرام. وعليك ألا تتجاهل الأطعمة الغنية به مثل السبانخ، الفول المنقط، الجنجل، البركولي، البامية، الكرنب المسوق سواء كنت تستخدم المكملات أم لا.

حشيشة القمح Wheatgrass (*Agropyron*، أنواع متعددة)، والحشائش الأخرى. ينصح مؤيدو استخدام العصائر باستخدام عصير حشيشة القمح لعلاج الإرهاق. أنا شخصياً أعتقد أن عصائر حشائش الحبوب ستكون مفيدة مثل الشعير، الشوفان، القمح، النجيل.

متلازمة النفق الرسغي

تقضي أخصائية الأعشاب المنتمية إلى كاليفورنيا التي أحترمها وأجلها كاثي كيفل أياماً أمام الكمبيوتر مثلي. ولكنها على عكسي، أصيبت بمتلازمة النفق الرسغي Carpal Tunnel Syndrome (تُختصر CTS) الناتجة عن انضغاط العصب المار في النفق الموجود بين عظام الرسغ، والأعراض هي الشعور بالألم والضعف وتيبس الأصابع والتنميل.

حالة كيفل تطورت من السيئ إلى الأسوأ؛ وكان عليها التوقف عن ممارسة المساج، والعزف على الناي لأنها فقدت قدراً كبيراً من قدرة أصابعها على الإحساس. وببساطة لم يكن بإمكانها إكمال مسودة كتابها The Illustrated Herb Encyclopedia وفي النهاية ساءت حالتها جداً ولم تعد قادرة على إدارة مقبض باب منزلها.

كان ذلك حتى ذكرها صديق متخصص في الأعشاب أن عليها ممارسة ما اعتادت أن تبشر به. فبدأت في استخدام برنامج علاجي عشبي عنيف. فقد استشارت مقوم عظام ممتازاً، فعالج رسغيها وشجعها على ممارسة التمرينات واستخدام أعشاب أكثر ومعالجة الضغط العصبي بشكل أكثر فاعلية. ولقد تلقت مساجاً بانتظام باستخدام الزيوت العطرية العلاجية المرخية. ولقد تناولت تركيبتها الخاصة المسكنة لآلام الأعصاب وكست رسغيها بكميات كبيرة من الزيوت العشبية طوال الوقت.

شفاؤها كان بطيئاً ولكنه تم، وبدون إجراء الجراحة المعتادة في هذه الحالات.

الحركات المكررة للأصابع

أنا أستخدم الكمبيوتر مثل كيفل وربما أكثر منها، فأحياناً أجلس لمدة ١٤ ساعة يومياً أمامه، فلماذا لم أصب بمتلازمة النفق الرسغي؟

من بين العوامل كوني رجلاً، فالنساء تصاب بهذه الظاهرة أكثر من الرجال وذلك لأن التذبذب الهرموني الدوري المصاحب للدورة الشهرية والحمل وانقطاع الطمث يساعد على تورم الأنسجة المحيطة بالنفق الرسغي. ولكني أعتقد أن تمرينات يدي لها دور في ذلك. فأنا أتبنى تكنيكاً صينياً لزيادة المرونة، فأنا أمسك بكرتي صلب في يد واحدة وأحركهما حين لا أكتب على لوحة المفاتيح. الكرات الصينية توفر وسيلة تمرين رقيقة، وهذه الحركة الدائرية تكون بمثابة مساج للعضلات الدقيقة والأربطة الموجودة في اليد والرسغ. عندما أكون أمام الكمبيوتر، أحصل على راحات قصيرة لإدارة الكرات الصينية بكل يد على حدة.

تعد متلازمة النفق الرسغي إصابة ناتجة عن تكرار الحركة، وتراكم الصدمات المصاحبة للاستخدام الثابت السريع للأصابع (عمل الأصابع سريع الإيقاع قليل القوة). متلازمة النفق الرسغي كانت موجودة منذ عقود كأحد الأخطار المصاحبة لبعض الوظائف مثل أمناء المكتبات، ومحاسبي السوبر ماركت الذين ينقرون الأزرار طيلة اليوم، ولكنها لم تصل إلى ربات البيوت إلا في ثمانينيات القرن ٢٠، حين ساد استخدام الكمبيوتر الشخصي في أماكن العمل وأصبحت وظائف الملايين فجأة تتطلب منهم حركات الأصابع السريعة المنتظمة وقد يؤدي هذا إلى إصابات حركية متكررة كما في متلازمة النفق الرسغي. وهذه المشكلة تصيب أيضاً العازفين وعمال المصانع والذين يتوجب عليهم استخدام أيديهم بكثرة.

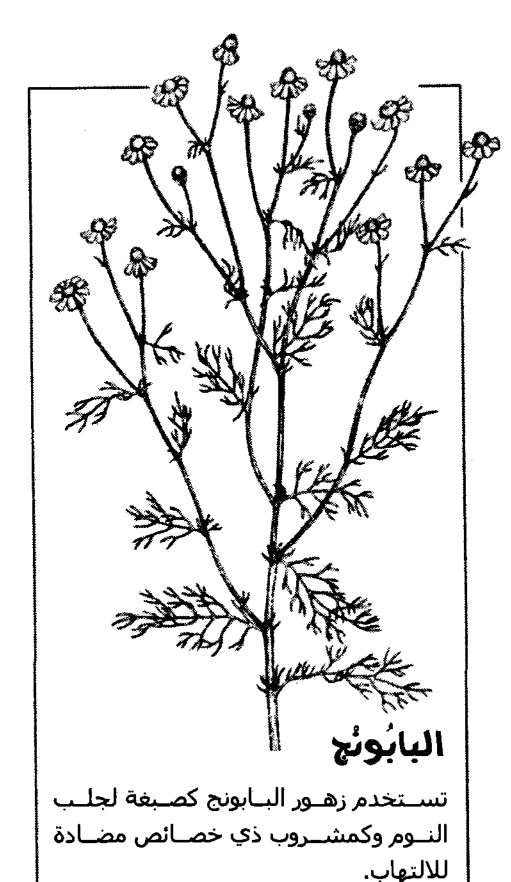
الصيدلية الخضراء لمتلازمة النفق الرسغي

لحسن الحظ، توجد عدة أعشاب يمكنها حل هذه المشكلة.

الصفصاف **Willow** (*Salix*، أنواع متعددة). يحتوي لحاء الصفصاف (المصدر الأصلي للأسبرين)، على مواد كيميائية (الساليسيلات Salicylates) تسكن الألم وتقلل الالتهاب. يمكنك استخدام أعشاب أخرى غنية بالساليسيلات مثل إكليلة المروج والغلطيرة المسطحة. في حالة استخدام أي من هذه الأعشاب، انقع ملعقتين صغيرتين من مسحوق اللحاء المجفف أو ٥ ملاعق صغيرة من

اللحاء الطازج لمدة ١٠ دقائق ثم صفِّ المادة النباتية. يمكنك إضافة الليمون لإخفاء المذاق اللاذع واشرب ٢-٣ أكواب يومياً. تذكر أنك إن كنت مصاباً بالحساسية تجاه الأسبرين فستكون مصاباً بالحساسية تجاه الأعشاب الماثلة له أيضاً.

البابُونْج Camomile (*Matricaria recutita*). البابونج معروف كوسيلة حلوة المذاق لتهدئة الأعصاب. ولكنه يحتوي أيضاً على مواد هي (بيسيلول، وكامازولين، والإثير الحلقي) وهي مواد مضادة بقوة للالتهاب. البابونج يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الالتهابات. لو كنت مصاباً بمتلازمة النفق الرسغي سأشرب عدة أكواب من البابونج يومياً.



تستخدم زهور البابونج كصبغة لجلب النوم وكمشروب ذي خصائص مضادة للالتهاب.

الأنانـاس Pineapple (*Ananas comosus*). الأناناس يحتوي على إنزيم مذيب للبروتين وهو البروملين Bromelain والذي ينصح باستخدامه أحياناً كعلاج لمتلازمة النفق الرسغي.

"البروملين علاج موثق لكل حالات الالتهاب أياً كان السبب" وذلك وفقاً للمعالج بالطبيعة جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستر في سياتل ، ومايكل موراي، المشتركين في تأليف كتاب A Textbook of Natural Medicine.

البروملين يقلل الالتهاب والتورم والألم. البروملين آمن الاستخدام جداً. وفي دراسات أجريت على البشر، لم تسبب جرعات كبيرة جداً (٢ جم) آثاراً جانبية.

ينصح المعالجون بالطبيعة بتناول ٢٥٠-١٥٠٠ مجم من البروملين الخالص يومياً بين الوجبات لعلاج حالات الالتهاب مثل متلازمة النفق الرسغي. البروملين متوفر بالعديد من متاجر الطعام الصحي. وبما أني أفضل الطعام كمصدر؛ فإني أفضل أن أحصل على البروملين من الأناناس. يحتوي

الزنجبيل كما تحتوي ثمار البابايا على إنزيمات مذيبة للبروتين. قد تستمتع بتناول سلطة فواكه تحتوي على الأناناس والبابايا ومضافاً إليها الزنجبيل لعلاج متلازمة النفق الرسغي.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). المعروف أيضاً باسم السايين، ويحتوي الفلفل الأحمر على ٦ مركبات مسكنة للألم، ٧ مركبات مضادة للالتهاب. وأكثرهم فعالية الكابسايسين Capsaicin. المراهم التجارية المحتوية على الكابسايسين مثل الزوستركس Zostrix والكابزاسين-بي Capzasin-P تستخدم على نطاق واسع لتسكين الآلام.

سأجرب استخدام هذا العشب لو كنت أعاني من متلازمة النفق الرسغي. يمكنك إضافة بضع ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر إلى لوسيون جلد ثم تدلك به رسغيك. كما يمكنك صنع لوسيون الكابسايسين بنقع ٥-١٠ من الفلفل الأحمر في ربع جالون من الكحول لعدة أيام. اغسل يديك جيداً بعد أي استخدام ظاهري للكابسايسين حتى لا يدخل في عينيك. وبما أن البعض حساسون له، جربه على بقعة صغيرة من الجلد أولاً قبل استخدامه على مساحة كبيرة. إذا تبين أنه يسبب لك التهاباً جلدياً توقف عن استخدامه.

أنا أقترح إضافة بضع قطرات من زيت الخزامى إلى مرهم الفلفل الأحمر. زيت الخزامى عنصر رئيسي في العلاج العطري، زيت الخزامى مفيد في علاج الالتهابات والحروق، كما أن رائحته العطرية مريحة، ستساعدك وأنت تعاني من ألم متلازمة النفق الرسغي.

الكُركُم Turmeric (*Curcuma longa*). هذا العشب يحتوي على الكركمين Curcumin وهو مضاد قوي للالتهاب. وتزعم بعض الدراسات أن للكركم نصف القدرة التأثيرية للكورتيزون ولكن تذكر أن الكورتيزون مرتفع الثمن وله آثار جانبية سيئة. استخدام الكركم سهل مادياً، ناهيك عن مذاقه الطيب.

المعالجون بالطبيعة ينصحون بتناول ٢٥٠-٥٠٠ مجم من الكركمين يومياً بين الوجبات. والكركم الجاف يحتوي على ١-٤٪ كركمين، أي لتحصل على الجرعة المقترحة من المعالجين عليك أن تستهلك من ١٠-٥٠ جم (٥-٢٥ ملعقة صغيرة) من الكركم الجاف. وهذا أكثر بكثير من الكمية التي قد تضيفها على طبق من الأرز، وبدلاً من ذلك، جرب استخدام الكركم بكثرة في طعامك ثم تناول الباقي عن طريق الكبسولات.

السَّنْفيتون Comfrey (*Symphytum officinale*). صديقاي الجيدان: عالم صيدلة المنتجات الطبيعية ألبرت لونج، وأخصائي الأعشاب والمصور اللامع في أركساس ستيفن فوستر يقولان

في موسوعتهما عن المواد الفعالة الطبيعية: إن وضع السنفيتون على الجلد يسكن الألم ويقلل التورم والالتهاب، وقد تأكد ذلك من خلال دراسات أجريت على حيوانات تجارب. والمواد الفعالة هي الألنتوين Allantoin وحمض الروزمارينك Rosmarinic Acid.

اكتسب السنفيتون سمعة سيئة من خلال الصحافة في السنوات الأخيرة؛ لأنه يحتوي على أشباه قلويات بيروليزيدينية (Pyrrolizidine Alkaloids (PAs، والتي تدمر الكبد إذا أكل العشب. ولكن لا توجد أدلة عل أن العشب يكون خطراً حين يوضع على الجلد، وهو الأسلوب الذي أقترحه لعلاج متلازمة النفق الرسغي والتهابات المفاصل، أضف بضع ملاعق صغيرة من مسحوق السنفيتون إلى الوصفة المذكورة أعلاه للفلفل الأحمر أو أي كريم جلد تفضله.

الكمون Cumin (*Cuminum cyminum*). يستخدم الكمون بكثرة في الطعام المكسيكي. درست أنا وزميلي السابق في وزارة الزراعة الأمريكية خصائص هذا المتبل ووجدنا أنه يحتوي على: ٣ مركبات مسكنة للألم، ٧ مضادات للالتهاب، ٤ كابحات للتورم. لو كنت مصاباً بمتلازمة النفق الرسغي سأضيف الكثير من الكمون إلى طعامي وإلى أرزي ذي الكركم.

المَرْيَمِيَّة Sage (*Salvia officinalis*). تعرفت أنا والدكتور بيكسترو-ستيرنبيرج على ٦ مركبات مضادة للالتهاب في المريمية، لو كنت أعاني من متلازمة النفق الرسغي، فسأستخدم هذا النوع من البهارات بوفرة في كل أنواع الطعام وليس فقط في تجهيز الديك الرومي.

الأطعمة الغنية بفيتامين "ب٦". يحبذ المعالجون بالطبيعة تناول ٤٠-٨٠ مجم من فيتامين "ب٦" مرتين يومياً لعلاج متلازمة النفق الرسغي. ففي دراسة لوحظ أن ثلث الحالات المصابة بهذه الظاهرة وتتناول فيتامين "ب٦" شعرت بتحسن.

الأطعمة الغنية بفيتامين "ب٦" تتضمن القرنبيط، السبانخ، الموز، البامية. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة فلن تحصل على فيتامين "ب٦" الذي تحتاجه من الطعام فقط. وقد تحتاج مكملاً غذائياً. القيمة اليومية هي ٢ مجم فقط واعلم أن تناول الكثير من هذا الفيتامين مرتبط باضطرابات الأعصاب، إذا كنت ترغب في استخدام أسلوب العلاج هذا استشر طبيبك.

متلازمة ما قبل الحيض

قرأت مؤخراً لاصقاً على مؤخرة سيارة يقول: "تحذير: أعاني من متلازمة ما قبل الحيض ولدي مسدس". ربما يجب أن تنتقم السيدة التي تقود هذه السيارة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA التي حاربت طوال السنين لمنع استخدام زيت الأخدرية لعلاج التوتر ومتلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrome (تُختصر PMS).

وأنا عالم نبات ولست طبيباً لذا لا أصف الدواء خاصة فيما يتعلق بصحة المرأة. ولكن ما أعرفه عن زيت الأخدرية يجعلني أقترح على ابنتي وعلى أي أي سيدة أخرى أن تستخدمه. لقد علمت الكثير من السيدات اللاتي يعانين من هذه المشكلة كيفية جمع هذا النبات الهندي الأمريكي وعمل وجبة حبوب تحتوي على هذا الزيت.

ويشمل هذا المرض عدة أعراض تحدث مع اقتراب الدورة كالتوتر والقلق والانتفاخ وحساسية الصدر للمس وتقلب المزاج والتحفز وزيادة الوزن. ومعظم الخبراء مقتنعون أن هذه الأعراض بسبب تغير نسبة الهرمونات الأنثوية، الإستروجين والبروجستيرون التي تسبق الدورة.

ويزيد احتمال حدوثها مع ارتفاع نسبة الإستروجين وتختلف نسبة المصابات ما بين ٢٥-٥٠٪ من النساء في فترة الخصوبة وتعاني ٨-١٥٪ من أعراض عنيفة.

الصيدلية الخضراء لمتلازمة ما قبل الحيض

لحسن الحظ هناك عدة أعشاب يمكن أن تخفف هذه الأعراض من ضمنها زهرة الربيع.

توت العفة Chasteberry (***Vitex agnus-castus***). ثمار شجرة العفة تستخدم في مشاكل الدورة منذ عهد الإغريق والرومان.

وجد الباحثون أنها تخفف الأعراض السابقة للدورة لتأثيرها على هرمونات الأنوثة حيث تحقق التوازن أثناء الدورة بزيادة إفراز هرمون التبويض وتقليل الهرمون الذي يساعد على نضج البويضة، مما يغير نسبة الإستروجين للبروجستيرون حيث يقل الإستروجين الذي يزيد من هذه الأعراض.

المشكلة الوحيدة أن النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب أيضاً يجب أن يبتعدن عن هذه الثمار، حيث ترى بعض البحوث أن الاكتئاب المصاحب للدورة ناتج عن زيادة البروجستيرون وهذه الثمار تزيد من إفرازه.

لكن هذه الثمار تنفع معظم النساء، في أحد الأبحاث لمدة سنة أخذت النساء اللاتي يعانين من هذه المشكلة ١٧٥ مجم يومياً من خلاصة توت العفة أو ٢٠٠ مجم من فيتامين "ب٦" وهو علاج معروف يخفف هذه الأعراض، وأثبت توت العفة أنه أفضل من الفيتامين.

هناك منتج واحد على الأقل معترف به منها في ألمانيا لعلاج الأعراض السابقة للدورة وشكاوى الدورة وحساسية الصدر. ويمكنك شراء العشب نفسه وصبغته من محلات الأعشاب.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). هي واحدة من أعظم الأعشاب في الطب الصيني الشعبي تستخدم أساساً كمقو نسائي لعلاج أعراض ما قبل الدورة وتقلصات الدورة. تأخذ كثير من النساء كبسولتين مرتين يومياً لعلاج أعراض ما قبل الدورة (لا تستخدميها أثناء الحمل).

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). كانت نساء الهنود الحمر يمضغن بذوره لعلاج الأعراض المرتبطة بالدورة وزيت الأخدرية علاج معترف به في بريطانيا لهذه المشكلة.

ولست المحب الوحيد لهذا الزيت لعلاج هذه الأعراض. فالخبر ينتشر. وعندما كنت في رحلتي الأخيرة من أجل الدواء الطبيعي في كوستاريكا سمعت سيدتين تتحدثان دون أن تعلما أنني أسمعهما، وقالت إحداهن: إنها تأخذ كبسولة من زيت الأخدرية يومياً طوال الشهر حتى بدأت أعراض ما قبل الدورة ثم رفعت الجرعة إلى ٤ كبسولات حتى انتهاء الدورة وإنها تفعل ذلك لعدة سنين كما شجعت جميع زميلاتها الخمس في العمل على اتباع نفس النظام.

وقالت: "نحن الستة نعمل معاً منذ وقت طويل لدرجة أن دوراتنا الشهرية صارت متزامنة وأكره أن أفكر ما كان سيحدث بدون زيت الأخدرية. تخيلي مرورنا بأعراض ما قبل الدورة جميعاً في نفس الوقت".



الأَخْدَرِيَّة

تنتج أوراق وزهور هذا النبات زيتاً قيماً من بذوره يساعد في تخفيف أعراض ما قبل الدورة.

أنا ألقي الكثير من الخطب عن طب الأعشاب حول العالم. وأحب أن أعرف المستعينين بزيت الأخدرية. وبعد إحدى الخطب أخبرتني سيدة بفخر أنها تتناوله لأعراض الدورة منذ سنين وأنها أحست بارتياح كبير ثم همست لي أنها تعمل في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA التي منعت في أحيان كثيرة ملايين الأمريكيات من الاستفادة من هذا العلاج الطبيعي.

يجب أن أوضح أن زيت الأخدرية متوفر تجارياً الآن لتستخدمه النساء. لكن ما أعترض عليه هو أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تمنع أن يكتب على الغلاف أن هذا المنتج مفيد لأعراض الدورة الشهرية.

يجب أن تعرف إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن هذا الزيت غير ضار، وبالإضافة إلى النساء اللاتي قابلتهن هناك الكثيرات في داخل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية نفسها يعلمن أنه يخفف هذه الأعراض لكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لا تعترف به لأنها لا تتقبل الدراسات البريطانية عن السلامة والفعالية.

تحتاج إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA دراسات أمريكية تقوم بها شركة أدوية أمريكية تنوي تسويق هذا الزيت والتي تحتاج إلى تسجيله كدواء وإنفاق ٥٠٠ مليون دولار لتثبت سلامته وفعاليته. ولن تقوم أي شركة تفكر تفكيراً سليماً باستثمار نصف بليون دولار لتثبت هذا، في حين أن أي إنسان يمكنه ببساطة الحصول على البذور واستخدامها.

يمكن الحصول على بذور الأخدرية، في ميريلاند حيث أقطن، طوال العام. فعند خروجي لمدة ساعتين جمعت ما يزيد على رطل وإذا كنتِ تجمعين البذور بنفسك أو تشترين الزيت من الصيدلية أو متجر الطعام الصحي فلن يمنعك شيء من استخدامه لعلاج أعراض الدورة الشهرية.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (***Urtica dioica***). هذا مقو طبيعي للكبد يخلص الجسم من جميع أنواع السموم. وعندما تقل كفاءة الكبد فإنه يكسر الإستروجين ببطء فيزيد نسبته في الجسم مما يسبب أو يزيد من أعراض الدورة وهذا العشب يقلل الانتفاخ وحساسية الصدر للمس. وأقترح استخدام شاي مصنوع من كميات متساوية من القراص الشائك والأرقطيون.

الأرْقِطيون Burdock (***Arctium lappa***). وهو أيضاً مقو للكبد في الطب الشعبي. ويمكن لقدرته على تحفيز الكبد أن يفيد في علاج أعراض الدورة وهو مدر للبول أيضاً مما يقلل من الانتفاخ وحساسية الصدر للألم الذي ينتج عن تراكم المياه في الجسم.

- **توت العُلّيْق Raspberry (*Rubus idaeus*)**. هو مفيد للحمل حيث يرخي الرحم المتوتر. لكني سمعت من بعض علماء الأعشاب عن فوائده في أعراض الدورة أيضاً وهو مشروب لذيذ وآمن ولذا يستحق التجربة.

- **الدَّرَقَة Skullcap (*Scutellaria lateriflora*)، والناردين Valerian (*Valeriana officinalis*)**. كلاهما مهدئ يمكن أن يقلل التوتر العصبي المصاحب للدورة.

- **منتجات الصويا، والفول السوداني، والبقول الأخرى**. يحتوي التوفو ومنتجات أخرى على الإستروجين النباتي الأضعف من الإستروجين الذي ينتجه الجسم والذي يقلل من فاعليته. وهذه الفائدة المضادة للإستروجين يمكن أن تمنع سرطان الثدي. ولا أجد ما يمنع أن تتوقف أعراض الدورة. ورغم الاهتمام الشديد بالصويا لاحتوائه على المادة الإستروجينية الجينيشتين Genistein إلا أن الفول السوداني والفول الأسود وفول ليما تحتوي على كميات أكبر منها، كما تحتوي الفاصوليا على ٥٠ ضعف الكمية الموجودة في فول الصويا.

مرض السكر

في عام ١٩٨٩م، كتب طبيب من فلوريدا إلى ولتر ميرتز، دكتوراه في الطب ثم مدير مركز التغذية البشرية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية في بيلتسفيل، ميريلاند: "مرفق عينة من عشب أحضرته مريضة بالسكر تعالج عندي من جزيرة في ترايينيداد. إنها مريضة بمرض السكر النوع الثاني، الخاص بالبالغين، وكانت تعالج بالإنسولين حتى بدأت في استعمال هذا النبات. وقد ذكرت أنها الآن تضيف هذا النبات إلى الفيرموت وتتناول كميات صغيرة من هذا الخليط مرتين يومياً. وقد أدى هذا إلى تحسن مستوى السكر في الدم عندها وعودته للمعدلات الطبيعية خلال الستة أشهر الماضية. أرجو أن تكون قادراً على التعرف على النبات وأن تحدد مكوناته الفعالة".

ولمعرفة د. ميرتز باهتمامي بالأعشاب الطبية فقد أرسل إلي الخطاب والعينة حيث تعرفت عليها وكانت من نبات جاكاز المر. وهو عشب طويل معمر يشبه إلى حد ما عشب راج الأمريكي. واستخدم المستخلص منه منذ زمان في منطقة أمريكا اللاتينية والبحر الكاريبي. لعلاج مرض السكر بينهم بالإضافة إلى كونه علاجاً لنزلات البرد والحمى والملاريا وتقلصات الدورة الشهرية.

ليس من المؤكد أن هذا العشب يساعد فعلاً في علاج كل هذه المشاكل ولكن هناك دراسة جادة أكدت أن نبات جاكاز المر يساعد في تنظيم مستويات سكر الدم، وبالتالي فهو فعال في السيطرة على مرض السكر. في العديد من الدراسات التي أجريت على حيوانات المعمل تم التأكد أن مستخلص هذا النبات يعمل كمضاد لارتفاع مستوى السكر في الدم مثل الإنسولين الذي يخفض مستوى السكر في الدم. إن المستوى المرتفع لسكر الدم هو المسئول عن المضاعفات الخطيرة في المرضى المصابين بالسكر.

إذا كانت الجرعة الحيوانية يمكن استخدامها بالنسبة للإنسان، فإن الشخص الذي يزن ١٥٠ رطلاً يجب أن يستهلك حوالي أونصة واحدة من العشب ليحصل على فائدته كمضاد لارتفاع مستوى سكر الدم. ولكن اعتماداً على رسالة إلى دكتور ميرتز، فإن من الواضح أن بعض الناس يحصلون على فائدة العشب بجرعات أقل كثيراً. بالرغم من صعوبة وجود هذا العشب في الولايات المتحدة، فإن بعض متاجر الأغذية الصحية، وشركات التسوق بالبريد يمكنها إحضاره لك.

مشاكل التزود بالطاقة

منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام، لاحظ القدماء أن بعض الناس لهم بول غزير حلو الطعم بشكل غريب لدرجة تجذب النمل إليه (كان تذوق البول إحدى وسائل تشخيص الأمراض في العديد من الثقافات). سمي هذا المرض بمرض السكر.

يحدث مرض السكر إما بسبب توقف البنكرياس عن إنتاج هرمون الإنسولين وإما لأن الجسم أصبح غير قادر على استخدام الإنسولين الذي ينتجه. الجلوكوز وهو وقود الجسم الرئيسي لا يمكنه دخول الخلايا وأداء وظيفته بدون إنسولين. وبالتالي يتراكم السكر في تيار الدم وفي النهاية يخرج مع البول مسبباً الطعم السكري الذي لاحظه القدماء. وعدم توازن نسبة السكر يؤدي أيضاً إلى العطش وزيادة التبول.

يسبب مرض السكر أيضاً ضيق الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم. ويبدو أنه كلما ارتفع مستوى الجلوكوز في الدم، زاد ضيق الأوعية الدموية الصغيرة. وعند حدوث هذا الأمر، فإن الأوعية الدموية تحمل كمية دم أقل وتقتل الدورة الدموية. وهذا بدوره يؤدي إلى مشاكل عند المرضى الذين لا يسيطرون على مستوى الجلوكوز في الدم: أمراض الكلى، صعوبة التئام الجروح بالإضافة لمشاكل في العين والقدم.

مشاكل الأطراف عند مرضى السكر هي السبب في حوالي نصف حالات البتر في الولايات المتحدة والتي لم تتسبب فيها الحوادث. يغير مرض السكر أيضاً في استقلاب الدهون مما يزيد من

خطر تكون ترسبات الكوليسترول على جدر الأوعية الدموية الكبيرة، وهذا يعني أن مرضى السكر معرضون لخطر ملحوظ بخصوص الإصابة بأمراض القلب.

نوعان من المرض، طريقتان للعلاج

فعلياً هناك نوعان من مرض السكر، النوع الأول (المعتمد على الإنسولين) والنوع الثاني (غير المعتمد على الإنسولين).

المرضى بالنوع الأول يجب أن يحقنوا أنفسهم يومياً بالإنسولين للتحكم في مستوى سكر الدم. المرضى المصابون بالنوع الثاني ينتج البنكرياس لديهم الإنسولين ولكن خلايا الجسم لا تستجيب له بشكل صحيح.

النوع الثاني من مرض السكر هو الأكثر انتشاراً ويمثل حوالي ٨٥-٩٠٪ من الحالات، ويرتبط غالباً بالسمنة. المرضى بالنوع الثاني من مرض السكر يمكنهم السيطرة على مستوى السكر في الدم من خلال تقليل الوزن وتنظيم الغذاء، وأحياناً يضاف علاج بالفم يعزز فعالية الإنسولين الموجود في أجسامهم.

أحياناً يمكن لمرضى النوع الثاني من السكر ألا يتناولوا أدوية، وأنا أفضل هذه الطريقة في العلاج إذا كانت ممكنة. تذكر المراجع الموجودة لدي أن تنظيم الغذاء أرخص وأكثر فعالية وأكثر متعة من تناول البدائل الدوائية.

حوالي ٦ ملايين أمريكي يتناولون علاجاً لمرض السكر. الغالبية يعانون من المرض ولا يعرفون طبيعته. مرض السكر مثل أمراض القلب والسرطان ترتبط بقوة بالغذاء والثقافة الغربية. وعندما تحول أفراد الثقافات غير الغربية، مثل الهنود الأمريكيين وسكان استراليا الأصليين، من تناول طعامهم التقليدي إلى تناول الغذاء الغربي، فإن معدلات إصابتهم بمرض السكر قد ارتفعت.

المنهج الطبيعي لمقاومة مرض السكر

مرض السكر من الأمراض الخطيرة. إذا أصبت بهذا المرض، ينبغي أن تكون تحت ملاحظة الطبيب. ولكن هناك الكثير يمكنك فعله للمساعدة في التغلب على هذا المرض. ترتبط السمنة بقوة مع مرض السكر من النوع الثاني، ولذلك فإن التحكم في الوزن من العوامل المهمة التي يمكن للشخص

تحقيقها للسيطرة على المرض. والسبيل لذلك هو تناول طعام منخفض الدهون وممارسة نشاط رياضي معقول بانتظام. وأقترح عليك رياضة المشي وزيادة المدة بالتدريج حتى يمكنك المشي لمدة ساعة يومياً. إنك تعرف المشي بالطبع ولست محتاجاً لشراء أدوات خاصة أو الالتحاق بنادي صحي. وإذا لم تكن نشطاً بشكل كافٍ فلا تيأس. إن المشي مع ممارسة برنامج رياضي متوسط يؤدي إلى فائدة عظيمة لهؤلاء المرضى الأقل نشاطاً.

هناك أيضاً دلائل مؤكدة على أن الأغذية التكميلية يمكنها منع مضاعفات مرض السكر. أقترح عليك أن تطلب من طبيبك المعالج تحويلك إلى متخصص في التغذية العلاجية يمكنه مساعدتك في وضع برنامج للمغذيات التكميلية مناسب لك. الكملات التي يمكنها مساعدتك تشتمل على فيتامينات "ب٦"، "جـ"، "هـ"، الكروميوم بيكولينات المغنسيوم، المنجنيز، الفوسفور، الزنك بالإضافة إلى الأحماض الدهنية أوميجا-٣، وأوميجا-٦.

الصيدلية الخضراء لمرض السكر

بالإضافة إلى النشاط الرياضي والمغذيات التكميلية، يمكنك تجربة العديد من الأعشاب التي تساعد في تحسين معدلات السكر في الدم. أولاً نبات جاكاز المر الذي ذكر من قبل. بالإضافة إلى هذه الأعشاب بهذا الترتيب.

الحلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). حوالي نصف وزن بذور الحلبة عبارة عن ألياف ذائبة تسمى "هلام نباتي". إنها تحتوي على ٦ مركبات يمكنها المساعدة في تنظيم مستويات سكر الدم. نبات الحلبة يزيد أيضاً من مستوى الكوليسترول مرتفع الكثافة (المفيد) بينما يخفض من مستوى الكوليسترول الكلي، وبالتالي يساعد على منع إصابة مرضى السكر بشكل خاص بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطرة.

البصل Onion (*Allium cepa*). للبصل تاريخ فولكلوري في الاستخدام كغذاء تكميلي لعلاج مرض السكر في أسيا وأوروبا والشرق الأوسط. وهذه ليست مفاجأة لي. إن البصل وخاصة القشور أحد أفضل المصادر التي تحصل منها على مركب الكيرستين Quercetin الذي ظهر أنه يساعد في علاج مشاكل العين التي ترتبط غالباً بمرض السكر مثل اعتلال الشبكية السكري.

الفول Beans (*Phaseolus*، أنواع متعددة). بينت العديد من الدراسات أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف الذائبة مثل الفول (الحبوب) يقلل من ارتفاع نسبة السكر بعد الوجبات في

الدم ويؤجل انخفاض مستوى السكر في الدم بعد ذلك، وبالتالي يساعد في الحفاظ على معدلات سكر الدم أقرب ما تكون إلى الطبيعي.

وإذا أصبت بمرض السكر، فسوف أتناول الكثير من الفول مع حساء الفول (لتحصل على فوائد الفول مع البصل، جرب الوصفة التالية).

حساء لمرضى السكر

يحتوي الفول على نوع من الألياف مفيد بصفة خاصة في تنظيم مستويات سكر الدم، وقشر البصل غني بشكل خاص بالمركب الهام كيرستين والذي يؤدي نفس الغرض. إن ترك البصل بقشره أثناء طبخ الحساء يعني أن الكثير من المركب المهم سيخرج إلى إناء الطبخ وهو ما نحتاج إليه.

كوبان من الماء

بصلة غير مقشرة (أرباع)

١٦ أونصة من اللوبيا مغسولة ومصفاة

جزرة صغيرة

نصف كوب من الفول السوداني

ربع كوب من الحلبة النابتة أو نصف ملعقة صغيرة من بذور الحلبة

ورقتان من الغار

٤ فصوص ثوم

مقدار ضئيل من القرفة

مقدار ضئيل من القرنفل

مقدار ضئيل من الكركم

في إناء كبير فوق حرارة متوسطة ضع الماء والبصل ليغلي. أضف الفول والجزر والسوداني والحلبة النابتة أو بذورها وأوراق الغار والثوم والقرفة والقرنفل والكركم.

اتركها على النار لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يلين البصل. انزع قطع البصل وتخلص من القشر واهرس البصل بشوكة ثم أعده إلى إناء الطهي وانزع أوراق الغار.

يكفي لصنع ٤ أطباق

اليَقْطِين المر **Bitter gourd** (*Momordica charantia*). يعرف أيضاً باسم الكمثرى الشافية (البلسم) وقد لفت هذا العشب الانتباه بقدرته على تنظيم سكر الدم. بدأت الدراسات حوله في

الهند عام ١٩٦٠، ومنذ ذلك الحين أكدت العديد من الدراسات أن هذا النبات يمكنه المساعدة في التحكم في مستوى سكر الدم. في واحدة من الدراسات ظهر أن ٥ جم (حوالي ملعقتين صغيرتين) من هذا العشب يومياً تقلل مستوى سكر الدم بحوالي ٥٤٪. في دراسة أخرى تناول حوالي ٥٠ مل (حوالي ربع كوب) من مستخلص هذا النبات، قلل مستوى السكر المرتفع بحوالي ٢٠٪.

إذا لم تحب تناول المستخلص، يمكنك أكل هذا النبات كطبق جانبي حسب توصية ميلفن وارباخ (دكتوراه في الطب، أستاذ الطب النفسي المساعد في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس، كلية الطب) مايكل موراي (واحد من مؤلفي كتاب Botanical Influences on Illness). يمكنك أيضاً تناوله كعصير، أو استخلاصه بالغليان، بأن تغلي ٤ أونصات من العشب الطازج في بعض الماء حتى يصبح حوالي نصف الكمية. تناوله مرة يومياً.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). الثوم مثل البصل له مقدرة ملحوظة على التحكم في مستويات سكر الدم. تناول الكثير من الثوم نيئاً إذا كان ذلك ممكناً أو اطبخه قليلاً مع الطعام.

مكادميا نت Macadamia nut (*Macadamia*، أنواع متعددة). منذ عام ١٩٨٦م هناك توصيات غذائية بالنسبة لمرض السكر من النوع الثاني تؤكد الحصول على ١٥-٢٠٪ من الطاقة من البروتين، وأقل من ٣٥٪ من الطاقة من الدهون، ٥٥-٦٠٪ من الطاقة من المواد النشوية. وهناك دراسات أحدث تؤكد على استبدال زيوت صحية معينة -الأحماض الدهنية أحادية التشبع MUFAs- لأن بعض المواد النشوية يمكنها تحسين عملية التحكم في سكر الدم وفي نفس الوقت لا تزيد من مستويات الكوليسترول. زيت الزيتون من أكثر أنواع الزيوت احتواءً على الأحماض الدهنية أحادية التشبع، ولكن إذا لم ترغب في استعمال زيت الزيتون أو أردت أن تزيد من محتوى جسمك من الأحماض الدهنية أحادية التشبع، فجرب نبات مكادميا نت، إنه يحتوي على حوالي ٥٩٪ من الأحماض الدهنية أحادية التشبع. من المصادر الأخرى الغنية بهذه الأحماض الأفوكادو، الفستق، شجر البلاذر، الفول السوداني، الجوز البرازيلي.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*). جذور هذا النبات ذات محتوى مرتفع من الألياف النباتية القابلة للذوبان والتي تسمى البكتين Pectin (٣٥٪ من الوزن الأصلي الجاف). تناول البكتين هو أسلوب مؤكد للحفاظ على مستوى سكر الدم منخفضاً.

أنا أنقع الجذور الليفية في الماء طوال الليل أو من الأفضل شراء المنتج التجاري. ومن المصادر الجيدة الأخرى للبكتين الجزر والتفاح والخطمي.

الفول السوداني Peanut (*Arachis hypogaea*). مثل الأنواع الأخرى من الفول، فإن الفول السوداني له المقدرة على الحفاظ على مستوى سكر الدم منخفضاً. وينبغي تناوله بحرص بسبب احتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون، ولكنني أحبه وأتناوله باستمرار، وأرغب في نشر المعلومات حول أهميته.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). أكدت الأبحاث الهندية أن نشاطاً مضاداً لمرض السكر يوجد في الشاي الأسود. في هذه الدراسات تبين أن مستخلصاً من الشاي الأسود يقلل من مستوى السكر المرتفع في حيوانات المعمل. وإذا مرضت بالسكر، فسوف أتناول المزيد من الشاي. ربما تحب إضافة توابل مخفضة لسكر الدم للشاي للمزيد من الفائدة. حاول أن تعطي فرصة للإنسوليناد (مواد تؤدي نفس فعل الإنسولين).

الإنسوليناد

هناك عدد من التوابل بينت الأبحاث أنها تساعد الجسم على استخدام الإنسولين بشكل أكثر فعالية، مثل الغار والقرنفل والكركم. أنا ببساطة أضيف القليل من كل منها إلى إناء الشاي الأسود وأتركها ١٠ دقائق ثم أثلج الشاي. ربما أضيف أيضاً الكزبرة والكمون. إن الأبحاث ليست قوية بخصوصهما ولكن في حيوانات المعمل أمكنهما التقليل من نسبة السكر في الدم. وهؤلاء الذين يحبون الحلبة يمكنهم إضافة القليل منها.

الغار Bay (*Laurus nobilis*)، **وتوابل أخرى**. زميلي السابق ريتشارد أندرسون -دكتوراه في العقاقير- ذكر أن أوراق نبات الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الإنسولين بشكل أكثر فعالية في حدود استخدام حوالي ٥٠٠ مجم (حوالي نصف ملعقة صغيرة). دلت الدراسات أن أوراق الغار قامت بتخفيض نسبة السكر في حيوانات المعامل. إنني أضيف أوراق الغار لحساء القبعة لمرضى السكر مع القرفة والقرنفل والكركم حيث تقوم بالتحكم في نسبة سكر الدم.

الجورمار Gurmar (*Gymnema sylvestre*). هناك ٤ دراسات هندية على الأقل بخصوص هذا العشب والفولكلور الهندي يفضل هذا النبات لعلاج مرضى السكر. ويبدو أنه يعزز من إنتاج الإنسولين في الجسم. وهناك بعض الدلائل على أنه يزيد من عدد خلايا جزر لانجرهانز وهي خلايا في البنكرياس مسئولة عن إنتاج الإنسولين. هناك القليل من المتعاملين مع هذا النبات في الولايات المتحدة يتزايدون باستمرار.

مرض القلب

د. دين أورنيش هو طبيب من كاليفورنيا أدهش العالم الطبي منذ عدة أعوام مضت لأنه أول باحث يعالج مرض القلب Heart Disease. والأكثر روعة أنه فعل ذلك بمزيج بسيط التقنية من الأساليب الطبيعية: التمارين، اليوجا، التأمل، جماعات الدعم، وعمل رجيم نباتي قليل الدسم (١٠٪ سعرات حرارية من الدسم).

إني دائماً أعجب بقصة يقول فيها د. أورنيش إن مجموعة من الأرانب أضافت نبأ ساراً غير متوقع لبحثه عن أمراض القلب. لقد كانت الأرانب موضوعة في نفس المعمل، ومتماثلة في الجينات، وكلها يقدم لها نفس الطعام وتخضع لنفس التمارين، ولكن مجموعة معينة منها كانت عرضة لأزمات القلب بنسبة أقل بـ ٦٠٪ من المجموعات الأخرى. إذاً ما الفرق؟ لقد ظهر أن الأرانب الأكثر صحة كانت في الأقفاص السفلى والشخص القصير الذي أطعم الأرانب يستطيع أن يصل إلى الأرانب السفلى ويدللها أثناء إطعامها. الحب، يبدو أنه حافظ للحياة. إني دائماً كنت أعتقد أنه كذلك.

الوقاية من انسداد الشرايين

في مرض القلب -وأكثر دقة في مرض الشريان التاجي- تصبح الشرايين التي تغذي القلب مسدودة. هذا المرض يأتي في مقدمة الأمراض المسببة للوفاة في أمريكا. إنه يؤثر على حوالي ٧ ملايين أمريكي وينتج عنه ١,٥ مليون أزمة قلبية، و ٥٠٠ ألف حالة وفاة كل عام.

إن الاتجاه السائد للطب لم يقر حتى الآن أسلوب أورنيش الطبيعي والرقيق والآمن. بدلاً من ذلك، فإن أموال الضرائب والتأمين الصحي تُستخدم لتمويل حوالي ٣٠٠ ألف عملية مجرى جانبي للشريان التاجي bypass كل عام. كل عملية تتكلف ٣٠ ألف دولار، وبالتالي يصل إجمالي تكاليف العمليات كلها إلى ٩ بلايين دولار.

إن جراحة المجرى الجانبي هي إصلاح مؤقت. فالمجاري الجانبية الجديدة غالباً ما تنسد بعد بضعة أشهر أو بضع سنين. وإذا صرفنا نفس المبلغ الذي نصرفه على المجاري الجانبية (٩ بلايين دولار) على العلاجات الطبيعية والأساليب الوقائية، لكان النظام الطبي الأمريكي أصبح في حالة أحسن من ذلك.

إن العلاجات الوقائية تتضمن علاج ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، وتحفيز الناس على الإقلاع عن التدخين، ونقصان الوزن، وكثرة التمارين، والتحكم في التوتر، وتنمية الدعم الاجتماعي.

إن المعهد القومي الأمريكي للصحة NIH قد لاحظ قيمة الوقاية من الأمراض. في تقرير عام ١٩٩٤م، ذكر المعهد: "لكي ننجح في تقليل تكلفة الرعاية الصحية، يجب أن ينصب كل اهتمامنا على الوقاية من الأمراض بدلاً من التركيز على كيفية علاجها". إني آمل أن يرحب الأطباء بهذا المبدأ.

قوة الخضراوات

أحد الأساليب المفضلة لدي للوقاية من أمراض القلب –والشفاء منها– لن تجده في أي مرجع طبي. إنها شوربة الخضار. هذا الشوربة علاج أكثر منها طعام.

لا توجد وصفة معينة لهذه الشوربة. إنك ببساطة تأخذ المكونات الصحيحة، وهذا الذي كنت على وشك أن أوصفه، وتخلطها مع أي عدد من مختلف أنواع الحساء الشهية. الفكرة هي التركيز على الخضراوات الموسمية وصنعها على أن تكون مختلفة في كل مرة، فلا تشعر بالملل من هذا الطبق الصحي. إنها تصبح عادة فوراً حيث إنك ستستمتع بها طول حياتك.

بعض الخضراوات والأعشاب التي أستخدمها في الحساء هي الثوم، البصل، الزنجبيل، الفلفل الأحمر الذي يمنع الدم من التجلط ومن ثم منع تجلطات الدم التي تثير أزمات القلب. إن الثوم والبصل أيضاً يساعدان في تقليل الكوليسترول وضغط الدم.

إن الخضراوات الأخرى بالأخص الطماطم تحتوي على مركب حمض جاما–أمينو البيوتريك Gama-Amino Butyric Acid (GABA). في الفترة الأخيرة، أصبحت مولعاً بهذا المركب. وفقاً للأبحاث، فمركب GABA الموجود في الطماطم وخضراوات الحساء الأخرى يقلل ضغط الدم ويساعد على تقوية عضلة القلب. ابدأ إعداد الحساء بلقاعدة من الطماطم ثم أضف بعض الأعشاب الأخرى والتوابل والخضراوات التي تساعد في تقليل ضغط الدم ومن بينها المذكورة آنفاً مثل البصل والثوم بالإضافة إلى الأرز والكرفس والزعفران.

ومن الخضراوات الأخرى التي يمكن إضافتها إلى الحساء الطبي بعض الخضراوات التي تساعد على تقليل الكوليسترول مثل الخرشوف، الشعير، الفول، الجزر، الباذنجان، السبانخ.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الحساء الطبي على خضراوات غنية بالجلوثايون Gluthione وهو مضاد قوي للأكسدة. إن مضادات الأكسدة تساعد في منع اللوحات المسببة لانسداد الشرايين من الترسيب على جدران الشريان التاجي. يمكنك العثور على كميات صحية في الجنجل، البركولي، الكرنب، القرنبيط، البطاطس، الرجلة، الطماطم (مضاد الأكسدة موجود أيضاً في الأفوكادو، جريب فروت، البرتقال، الخوخ، البطيخ، ولكني لا أستخدمها في صنع الحساء).

كل الخضراوات التي يمكن استخدامها في عمل حساء قليلة الدسم ولديها القليل أو بدون كوليسترول على الإطلاق ومن ثم فإنها تساعد في التحكم في الوزن وضغط الدم والكوليسترول.

لو كنت قلقاً بشأن أزمات القلب، فبكل الطرق تناول الحساء الطبي كوجبة لك مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع أو أكثر إذا أردت. يمكنك عمل حلة كبيرة في بداية الأسبوع ثم تقوم بتقسيمها إلى وجبات وتجميدها بحيث تتمكن تناولها متى تشاء. أرجو أن تتمكن من استبدال بعض وجبات اللحوم والجبن أسبوعياً بهذا الحساء الطبي وهكذا يمكنك تقليل تعرضك لأزمات القلب بنحو ٢٠٪.

مزيد من الأسباب الوجيهة لتناول الخضراوات

لا تتوقف عند الحساء الطبي. هناك دليل علمي قوي عن الخضراوات والفاكهة لمنع أمراض القلب، فيجب عليك أن تجعلها جزءاً من كل وجبة.

إن الخضراوات والفاكهة مصادر مهمة لمضادات الأكسدة الفعالة: مثل فيتامين "جـ" و "هـ"، وفيتامين "أ" الذي يحتوي على الكاروتينويدات والفولات، وفيتامين "ب". لقد أظهرت العديد من البحوث أن زيادة الاستهلاك لهذه الأغذية تقلل احتمالات التعرض لأزمات القلب بنسبة ٤٠٪ (وتقلل احتمالات التعرض للأورام بحوالي ٥٠٪).

لا عجب أن المجلس القومي للبحوث، والمعهد القومي للأورام، ومعظم منظمات الصحة الغذائية تطالب كل الأمريكيين بتناول خمس حصص من الخضار والفاكهة يومياً. لذلك، فإنهم قد رفعوا شعار "كافح من أجل خمسة" Strive for Five.

ضع في ذهنك أن ٥ حصص هو فقط أدنى مستوى صحي. العديد من علماء التغذية يشجعون ٨ أو ٩ حصص يومياً. إن هذا طلب صعب، واضعاً في الاعتبار أن حوالي ١٠٪ فقط من الأمريكيين يحصلون على ٥ حصص، وفقاً لجلاديس بلوك، الحاصلة على الدكتوراه، وهي عالمة تغذية وعالمة وبائيات في جامعة كاليفورنيا في بركلي. إن الأمر يبدو كما لو كان الشعار الأفضل له "اسع نحو

عشرة". في عام ١٩٩٧م، بدأت حملتي التي أطلقت عليها "كافح من أجل خمس مرات من الخمس الشهيرات" وفيها أشجع الناس على تناول خمس حصص من خمس فئات من الأطعمة وهي (الفاكهة، الأعشاب، البقوليات والحبوب، المكسرات، الخضراوات).

ليس لدي شك في أننا إذا وضعنا التسعة بلايين دولار التي تذهب لجراحات المجرى الجانبي في حملة إعلانية كبيرة لجعل الأمريكيين يأكلون فاكهة وخضراوات أكثر لأصبنا بأزمات قلبية أقل.

الصيدلية الخضراء لأمراض القلب

لقد قلت مسبقاً إن الثوم والبصل والزنجبيل والفلفل الأحمر تساعد على منع ومعالجة أمراض القلب بتقليل ضغط الدم، وإن الثوم والبصل يقللان الكوليسترول ويمنعان الدم من التجلط. لو كنت تعرف المزيد عن الأعشاب، فإن هذه المعلومات غالباً ليست جديدة بالنسبة لك. ولكنك قد تكون لا تعلم أن هناك أعشاباً أخرى تساعد في التصدي ومعالجة أمراض القلب.

رِجل الأوزّ Pigweed (*Amaranthus*، أنواع متعددة)، والنباتات الأخرى المحتوية على الكالسيوم. إن أوراق رجل الأوز تحتوي على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم (حوالي ٥,٣٪ على أساس الوزن الجاف). تقترح الأبحاث أن الكالسيوم يزيد الكثافة المعدنية للعظام التي تساعد في منع هشاشتها. ولكن هناك ما هو أكثر. إن هذا المعدن يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب.

من النباتات الأخرى التي تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم القراص الشائك، اللوبيا، قرة العين، عرق السوس، البردقوش، صعتر البر، سيقان القرنفل الأحمر، الزعتر.

يحتوي رجل الأوز على الكالسيوم وأيضاً يحتوي على الألياف. في دراسة لهارفارد استمرت ٦ سنوات لأكثر من ٤٠ ألف رجل تعرض مقارنة بين الرجال الذين استهلكوا أقل كمية من الألياف والرجال الذين استهلكوا ألياف بكمية كبيرة. وقد أظهرت الدراسة أن من أكلوا أكثر كان لديهم ثلث عرضة لأزمات القلب. يمكنك إضافة رجل الأوز للسلطة وأطباق الخضار المختلطة مثل الحساء الطبي.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). إن لحاء شجر الصفصاف يحتوي على الساليسين Salicin وهو السلف العشبي للأسبرين. إن كماً كبيراً من الأبحاث قد أظهر أن جرعة صغيرة من الأسبرين (نصف إلى قرص كامل يومياً) يمكن أن تقلل العرضة لأزمات القلب لأنها تمنع تجلط الدم الذي يحفز أزمات القلب.

إن الجسم يحول الأسبرين إلى حمض الساليسيلك Salicylic Acid ويحول الساليسين الموجود في لحاء الصفصاف إلى حمض الساليسيلك. إذاً لو أن أي مستحضر صيدلي من الأسبرين يساعد في منع أزمات القلب، فالأسبرين العشبي قد يفعل مثله تماماً. إذا كانت لديك حساسية من الأسبرين، فإنك لابد ألا تأخذ الأسبرين العشبي كذلك.

يستخدم الناس لحاء أشجار الصفصاف الأبيض ولكن هناك العديد من الفصائل أغنى بالساليسين وهي تتضمن الصفصاف المكسر وصفصاف اللالين البنفسجي. لو كان الصفصاف الأبيض هو النوع الوحيد الذي وجدته في متاجر الأغذية الصحية ومحلات الأعشاب، فإنه على ما يرام.

حوالي نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من لحاء شجر الصفصاف الأبيض تحتوي تقريباً على ١٠٠ ألف جزء من المليون من الساليسين أو حوالي ١٠٠ مجم. بعد أن تتحول إلى حمض الساليسيلك، فإن هذه الكمية كافية لإعطاء تأثير الأسبرين الذي يحمي القلب.

إني أقترح تخمير مشروب من ملعقة صغيرة من لحاء الشجر في كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٥ دقيقة، وبعدها صفه. يمكنك تجربة شرب كوب يومياً أو يوماً بعد يوم.

حشيشة الملائكة Angelica (*Angelica archangelica*). يصف الأطباء بشكل روتيني الأدوية التي تغلق ممرات الكالسيوم مثل الفيراباميل Verapamil (كلان Calan، أيزوبتين Isoptin) لمنع الأزمات القلبية. هذا النوع من العلاج يساعد على تقليل ضغط الدم.

نبات حشيشة الملائكة يحتوي على ١٥ مركباً منفصلاً كل منها يعمل على إغلاق ممرات الكالسيوم. إذا كنت تتناول دواءً موصوفاً لك من الأدوية المغلقة لممرات الكالسيوم، فإنني لا أنصحك بالعلاج النباتي بديلاً عن العلاج الدوائي، ولكني أقترح إضافة هذا العشب إلى نظامك العلاجي لتحسين التأثير الكلي للعلاج. كما يجب عليك مناقشة هذا الأمر مع الطبيب قبل أن تجربه.

لقد صنعت بالغليان مشروباً سميته أنجيلاد، والذي يتكون من أعواد حشيشة الملائكة المعصورة والجزر والكرفس والشمار والثوم والبقدونس والجزر الأبيض مع بعض الماء والتوابل من أجل المذاق. إنه لذيذ الطعم كما أن كل المكونات تحتوي على إما مغلقات لممرات الكالسيوم وإما مضادات أكسدة وإما مركبات تقلل من الكوليسترول أو ضغط الدم وبالتالي تساعد في الإقلال من الأزمات القلبية.

الزُعْرُوْر البرِّي Hawthorn (*Grataegus*، أنواع متعددة). هذا النبات له سمعة طيبة ومؤكدة كمقوٍ للقلب. إنه مفيد بشكل خاص في علاج اضطراب القلب الذي يسمى هبوط القلب الاحتقاني. ولكن بينت الأبحاث أيضاً أن هذا العشب يساعد في منع الأزمات القلبية. إنه يحسن

الدورة الدموية القلبية وذلك بتوسيع الشرايين التاجية. كما أنه يزيد من مقدرة القلب على التعامل مع نقص الأكسجين وهو ما يحدث عند انسداد أحد الشرايين التاجية مما يقلل من إمداد القلب بالدم.

كما أن هذا النبات يساعد على الحفاظ على كفاءة القلب ويقلل من المقاومة الوعائية الطرفية. وهذا يعني أنه يساعد على تدفق الدم بسلاسة ويخفف العبء على القلب ويساعد على انخفاض ضغط الدم.

قررت الأبحاث التي أجريت على أشخاص يعانون من أمراض القلب وتناولوا ٦٠٠-٩٠٠ مجم من الزعرور البري يومياً لمدة شهرين، أنهم قد تحسنوا بشكل ملحوظ.

الزعرور البري من أدوية القلب الفعالة. إذا أردت استعماله لمنع الأزمات القلبية، يجب أن تناقش الأمر مع طبيبك، وأن تتعامل مع أحد الخبراء في المعالجة بالمنتجات الطبيعية لتحصل على المستخلص العياري. إن هؤلاء الخبراء لا ينصحون بتناول العشب الجاف لعلاج أمراض القلب.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). إنني أحب هذا النبات اللذيذ الشبيه بالسبانخ وأنتهز أي فرصة لتناوله ونحن لدينا الأنواع الجيدة منه. هذا النبات الأرضي السهل إنباته من أفضل المصادر الورقية للمركبات الهامة أوميجا-٣ من الأحماض الدهنية. أوميجا-٣ تساعد على منع تخثر الدم الذي يؤدي إلى الأزمات القلبية. وهذا هو السبب الذي يجعل الأشخاص الذين يأكلون الكثير من أسماك المياه الباردة مثل السالمون، وهو المصدر الأساسي لهذه المركبات، لديهم معدلات منخفضة من الإصابة بالأزمات القلبية.

بالإضافة لذلك فإن الرجلة من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة، والتي تساعد على منع الأزمات القلبية وكذلك السرطان.

وفي النهاية تحتوي هذه الخضر على الكالسيوم والمغنسيوم بنسبة واحد إلى واحد. لقد ذكرت أن الكالسيوم مهم للقلب، ولكن الكالسيوم يحمي القلب كأفضل ما يكون عندما تتناوله بنسبة واحد إلى واحد بالنسبة للمغنسيوم. وهذا سبب مقنع لتناول الكثير من الأسمال والرجلة المورقة. إنني أتناولها نيئة مع السلطة أو تطهى مثل السبانخ.

إكْلِيْل الجَبَل Rosemary (*Rosmarinus officinalis*). من أكثر الأعشاب الغنية بمضادات الأكسدة وذلك هو السبب في أنه يعمل كمادة حافظة. إن تأثيره كمضاد للأكسدة يمنع الدهون الموجودة في اللحوم من التزنخ. إنها تفعل بالمثل في القلب.

الشروب المصنوع من إكليل الجبل لذيذ الطعم. كما يمكنك استخدام كميات كبيرة منه في الطهي.

الهندباء البرِّية **Chicory** (*Cichorium intybus*). حسب تقرير خبيرة الأعشاب من كاليفورنيا كاثي كيفل، مؤلفة كتابي The Illustrated Herb Encyclopedia و Herbs for Health and Healing والتي أحترمها بشدة، أن الباحثين المصريين قد اكتشفوا فوائد صحية للقلب في جذور الهندباء البرية. إنها تبطئ دقات القلب المتسارعة كما أن لها تأثيراً منشطاً للقلب شبيهاً إلى حد ما بالعقار الدوائي ديجتاليس كما أنه لطيف وآمن.

العديد من بدائل القهوة التجارية تحتوي على مشتقات من الشاكوريا. في فرنسا وإيطاليا، لا تستخدم الجذور فقط كشراب ولكنها تعتبر أيضاً من الخضراوات التي تؤكل. جرب بدائل القهوة من الهندباء البرية، وانظر كيف ستحبها. اتبع التعليمات المدونة على العبوة.

الزيتون **Olive** (*Olea europea*). عند تناوله يومياً، فإن زيت الزيتون ربما يكون له تأثير فعال في حماية القلب. بالتأكيد يعد من أغذية البحر المتوسط الهامة لصحة القلب. عند سكان منطقة البحر المتوسط حيث هو المصدر الرئيسي للدهون الأحادية غير المشبعة، فإن أزمات القلب تعد نادرة نسبياً حتى إذا كان المستهلك الكلي من الدهون عالياً.

وإذا كنت لا تستخدم هذا الزيت المفيد، يجب أن تعتبر زيت الزيتون هو الزيت الرئيسي في مطبخك.

الفول السوداني **Peanut** (*Arachis hypogaea*). لا تتخلص من قشر السوداني الأحمر الورقي لأنه هو الذي يحتوي على المركبات التي تحمي القلب وتسمى البروسيانيدينات الأوليجوميرية (OPCs) Oligomeric Procyanidins. وهذه المركبات تعد مضادات أكسدة قوية والتي تساعد في منع الأزمات القلبية والسرطان والسكتة الدماغية.

ونظراً لأنه لم يتم جدولة هذه المركبات بعد، فإنني لا أستطيع ذكر أي منها هو الأهم. إنني أتناول هذه الأطعمة للحصول عليها وهي قشر الفول السوداني والعنب الأحمر والفين الأحمر.

مرض جرافز
(زيادة إفراز الغدة الدرقية)

ربما يجب أن نبدأ بالإشارة إلى مرض جرافز Graves' Disease باسم مرض بوش لأن الرئيس السابق بوش وزوجته باربرا قد عانيا من هذا المرض في مدة حكمه. إن حالتهما قد اكتشفت في عام ١٩٩١م، ولقد سيطرا على المرض بالدواء المناسب.

بعد فترة قصيرة من معرفة مرض بوش، آنسة صغيرة أخبرتني أنها تعاني من مرض جرافز، وأن الدواء يسبب لها بعض الآثار الجانبية المزعجة، وأنها تريد أن تتوقف عن أخذ الدواء. وقد طلبت مني أن أتأكد من معلوماتي ومصادري عن البدائل العشبية.

ولكنني قد حذرتها من أن هذه حالة لا ينفع فيها اللهو والعبث. مثل كل اضطرابات الهرمونات، مرض جرافز حالة معقدة وليست عرضة لأن نعالج أنفسنا منها بعلاجات غير قياسية والأعشاب التي تقع ضمن هذا التقسيم. وقد أقرت لي أنها سوف تتوقف عن أخذ الدواء بغض النظر عما أقول، وقد رأيت أن أقل ما يمكن أن أفعله هو أن أبحث عن بديل طبيعي قد يساعدها.

بعد البحث والتنقيب، عثرت على عشب "عرصف شندقوره" حيث إنه أكثر البدائل المرجوة. بعد شهور، الآنسة الصغيرة قالت لي إنها تركت العلاج وإنها قد شربت شاي النعناع الذي يحتوي على الكثير من عرصف شندقوره. بعد تركها للعلاج لمدة شهر، جاءت مكتبي وكانت تبتسم في ابتهاج. لقد كانت قد أجرت فحوصات، وأن مستوى الدم للهرمون المحفز للغدة الدرقية على ما يرام. وفي الشهر الثاني، كانت النتيجة حقيقية أيضاً.

بالأمانة أني لا أعرف لماذا تحسنت المرأة. من الممكن أن يكون العشب قد قام بعمله بالفعل، ولكنني لا أحبذ أن يقوم كل من يعاني من مرض جرافز بالتخلص من العلاج ويبدأ في شرب شاي عرصف شندقوره.

بما أنني لست طبيباً، أنا لا أفهم هذا الكم حول اضطرابات الهرمونات. لو كان عندك مرض جرافز، فإنني أنصحك بأن تزور طبيباً وليس عالم نبات ولا عشاباً، وأيضاً أن تستمع إلى نصائح الطبيب. ولكن في هذه الحالة بديل طبيعي نجح في السيطرة على مرض جرافز ولدينا رسم بياني ليؤكد هذا التحسن.

الغدة الدرقية مضبوطة على المستوى الأعلى

مع زيادة إفراز الغدة الدرقية، يوجد ارتفاع في مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الدم الذي يسير في الجسم على نحو غير طبيعي. هذه الهرمونات تفرز من الغدة الدرقية الموجودة في الرقبة للوراء خلف تفاحة آدم.

وقد سمي مرض جرافز نسبة للطبيب الأيرلندي روبرت جيمس جرافز الذي عاش في أوائل القرن ١٩، وكان الأول في معرفة النموذج المخدر والمنبه لأعراض زيادة الغدة الدرقية، وتورم وانتفاخ العيون والنبض السريع، وزيادة العرق، والإرهاق، مع زيادة التمثيل الغذائي مؤدياً لفقدان ضخم في الوزن وأعراض عصبية مثل الشعور بعدم الراحة وسرعة التهيج والانفعال والرعشة في العضلات.

مستويات سريان هرمون الغدة يعتمد على أشياء عديدة مثل تواجد اليود المعدني، ومستويات الهرمون المحفز للغدة الذي يفرز من الغدة النخامية (الموجودة في وسط المخ) وأيضاً صحة الغدة الدرقية نفسها. مستويات الهرمون المحفز تنظم عن طريق منطقة أخرى في المخ، منطقة تحت المهاد. كل هذا يترجم إلى صيغة بسيطة في الإنسان السليم. عندما يزيد إفراز الهرمون المحفز للغدة الدرقية، تزيد مستويات الهرمون، حتى الوصول إلى التوازن. إذا كانت الغدة عاجزة عن الأداء، فهناك محاولات لتنظيم مستويات الهرمون.

أمراض الغدة تؤثر على ٢,٥٪ من الأمريكيين أو ٦,٥ مليون، ومعظمهم سيدات. هناك نوعان من عدم توازن هرمون الغدة، إما زيادة في إفراز الهرمون وإما نقص في إفراز الهرمون. في هذا الموضع، أتعامل مع الهرمونات الزائدة، ولمعرفة المزيد عن نقص إفراز الهرمون، انظر "قصور الغدة الدرقية".

إن السيدات أكثر عرضة لمرض جرافز أربعة أضعاف عن الرجال. وهن أيضاً أكثر عرضة من الرجال بضعفين لأورام الغدة. هناك العديد من الأنواع المختلفة لفرط إفراز الغدة الدرقية، ولكن مرض جرافز هو الأكثر انتشاراً. إنه من العوامل الذاتية، إذ إنه يعتقد أن جهاز المناعة يهاجم الجسم، ويؤثر على مليون أمريكي.

إن الأطباء يعالجون مرض جرافز بمحاولة إعاقة نمو وكبت إنتاج هرمون الغدة. قد يصف الأطباء أي نوع من عقاقير عديدة، وفي بعض الأحيان -وعادة ما يكون هذا عند كبار السن الحساسين للعقاقير- قد يستعمل الإشعاع لتعطيل وظيفة جزء من الغدة الدرقية نفسها.

الصيدلية الخضراء لمرض جرافز

إذا ظهرت لديك أعراض مرض جرافز، فزر طبيب وخذ الدواء الذي يصرفه لك. لا تحاول معالجة نفسك، حتى وإن كان ذلك قد نجح مع الآنسة الصغيرة التي ذكرت قصتها في بداية الحديث عن المرض. بالإضافة إلى نصيحة الطبيب، وبإذنه يمكنك تجربة هذه الأعشاب.

عَرْصَف شَنْدَقُوْرُه Bugleweed (*Lycopus*، أنواع متعددة). إنه يتميز بتاريخ شعبي لمعالجة أمراض الغدة، وقد أيدت البحوث الحديثة هذا الاستخدام. إن هذا العشب يمنع التمثيل الغذائي لليود ويقلل كمية الهرمون المنتجة بخلايا الغدة.

مستخلصات أوراق الأشجار أكثر نشاطاً من مستخلصات الجذور. إن الذي ينصح بإعطاؤه عن طريق الفم هو الصبغات مثل صبغة الكحول أحسن من الشاي. في بحث واحد باستخدام حيوانات المعامل نتج عن صبغة عرصف شندقوره تقليل ملحوظ لمستوى هرمون الغدة.

إن عشب عرصف شندقوره يستخدم بكثرة في أوروبا كعلاج عشبي للمرحلة الأولية لمرض جرافز، غالباً بخلطه مع الترنجان. لابد أن أحذر أن عرصف شندقوره والعلاجات العشبية الأخرى لعلاج مرض جرافز لديها تأثيرات ضعيفة وأفضل استخدام لها في المرحلة الأولية للحالة أو في إضافتها إلى المستحضرات الصيدلية الصناعية.

شاي جرافز

كي تعمل خلطة شاي عشبي طيب المذاق يداوي مرض جرافز، اخلط ملعقتين صغيرتين من الترنجان مع ملعقة صغيرة من عرصف شندقوره، وبعدها أضف النعناع، إكليل الجبل، القلاع، رعي الحمام كي يحسنوا طعم الشاي. إني أعتقد أن شرب هذا الشاي بانتظام قد يساعد.

التُرُنْجان Lemon balm (*Melissa officinalis*). في أوروبا يعرف الترنجان بـ"المليسا"، وهو يوصف مع عشب عرصف شندقوره لعلاج مرض جرافز. إن البحوث تبين أن الترنجان يحدث تقليلاً في مستويات الدم والغدة النخامية للهرمون المحفز للغدة الدرقية بعد حقنة واحدة، ومن ثم فإنه يقلل إنتاج هرمون الغدة. ولكنه ليس واضحاً إن كان الترنجان لديه نفس التأثير عندما يؤخذ عن طريق الفم، ولكني أعتقد أن الفرص جيدة، وهي تستحق التجربة.

القَلاع **Self-heal** (***Prunella vulgaris***). إن ربع رطل من القلاع الأخضر مع درن (جذور) عرصف شندقوره، ومعها الريحان، عطر النعناع، إكليل الجبل، النعناع السنبلي يحتوي على كميات ملحوظة من مركب حمض الروزمارينك Rosmarinic Acid الذي يساعد في تعجيز ومنع إنتاج هرمون الغدة.

عشب البحر Kelp (*Laminaria*، أنواع متعددة). العقاقيري العشبي (الأخصائي في علم العقاقير) دانيال موري مؤلف The Scientific Validation of Herbal Medicine، Herbal Tonic Therapies لاحظ أن اليابانيين الذين يستهلكون كمية كبيرة من عشب البحر، لا يعرفون مرض الغدة. أما اليابانيون الذين أصبحوا غربيين وأصبحوا يأكلون القليل منه أو لا يأكلون عشب البحر بالمرة، فوجد لديهم مرض الغدة في طريقه إلى الارتفاع.

يمكن شراء مسحوق عشب البحر من متاجر الأغذية الصحية الذي يرش على الطعام لإعطاء النكهات.

رِعْيُ الحمام Verbena (*Verbena*، أنواع متعددة). وهو لديه العديد من الخواص المماثلة للقَلاع. إن مستخلصاته تعجز إنتاج هرمون الغدة عن طريق التأثير على مستويات الهرمون المحفز للغدة الدرقية في الجسم.

البَرْكولي Broccoli (***Brassica oleracea***). أتذكر كيف يكره بوش البركولي؟ إن كرهه لهذا الخضار الرائع منعه من شيء كان يمكن أن يساعده في علاج مرض جرافز. إن البركولي يحتوي طبيعياً على مواد تسمى أيزوثيوسيانات Isothiocyanates، التي تساعد في منع الغدة من إنتاج كمية كبيرة من الهرمون. عندما شخصوا مرض جرافز عند بوش، العديد من إخصائي الطب البديل دفعوه ليأكل البركولي، حتى إن أحدهم أصدر كتاباً سماه Why George Should Eat Bıoccoli ("لماذا يجب على بوش أن يأكل الركولي").

الفجل Radish (***Raphanus sativus***). جميع نباتات العائلة الصليبية تقلل من إنتاج هرمون الغدة الدرقية بصورة طبيعية ورقيقة، ولكن الفجل أفضلها حباً لطبيب علم الإنسان جون هينرمان كاتب Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs. خضراوات العائلة الصليبية تتضمن البركولي، الكرنب المسوّق، القَرْنَبيط، اللِفت، الخردل الأخضر، الفجل، اللِفت الأصفر، السَلْجَم. إن الفجل يستخدم في روسيا خصيصاً من أجل هذا الغرض.

مرض رينود

هل سمعت عبارة: "الأيدي الباردة تعني أن القلب دافئ"؟ لا أدري إن كانت اليد لها علاقة بالقلب أم لا، ولكن إن كنت تعاني من برودة مؤلمة في الأصابع مع شحوب وزرقة ناتجة عن مرض رينود Raynaud's Disease، فجرب الحساء الدافئ. أقترح حساءً نباتياً متبلاً بحرية بالفلفل الأحمر والثوم والزنجبيل والخردل وزيت لسان الثور والكشمش والأخدرية.

اصنع كمية كبيرة وكل حتى تشبع. ثم استخلص المرق ودلك به أصابعك الباردة ثم أتبعها بنبات الجنكة.

إذا سمع طبيب اقتراحي هذا فسيظن أني خرجت على طوري لكني أرجو المعذرة فهناك أساس علمي جيد لكل من اقتراحاتي وهذا أكثر ما يمكن قوله عن الأسلوب الطبي الشائع لعلاج مرض رينود.

الأسلوب الشائع في علاج المرض

هذا المرض سببه ضيق وانقباض الشرايين الصغيرة التي توصل الدم للأصابع، فيقل سريان الدم فتصاب الأصابع بالألم والشحبة أو الزرقة، ويمكن أن يحدث أيضاً في الأنف وأصابع القدم. وهو أكثر شيوعاً في النساء. ورغم أنه يمكن أن يحدث مستقلاً عن الأمراض الأخرى، فمن الممكن أيضاً أن يصاحب تصلب الجلد وهو مرض نادر وخطير يصيب الجلد بالتصلب ويتلف الأعضاء الداخلية ويعالجه الأطباء بالكورتيكوسترويدات مثل البردنيزون (دلتازون، أورازون) هو ومرض رينود. لكن لهذه الأدوية أعراض جانبية مزعجة كزيادة الوزن وحب الشباب واضطراب ضربات القلب. وأحياناً يزداد مرض رينود سوءاً.

الصيدلية الخضراء لمرض رينود

وبسبب هذه المشكلة فالمنطقي هو علاج هذا المرض بالأعشاب.

🌿🌿🌿 الأخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). يحتوي زيتها على الكثير من حمض الجاما–لينولينيك GLA الذي تذكر بعض البحوث قدرته على علاج أعراض هذا المرض. في أحد البحوث دلك مرضى رينود أصابعهم بزيت الأخدرية فتحسن نصفهم وهذا لن يحدث صدفة مع العلاج الوهمي فأظن أن التدليك والزيت نجحا.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). في أحد البحوث الممتازة التي استغرقت أسبوعين أخذ بعض المصابين بتقلصات العضلات الناتجة عن ضيق الشرايين جرعة يومية ٨٠٠ جم من الثوم، وكان بعضهم يجد صعوبة في المشي. وبنهاية البحث لم يتحسن من تلقاء مادة غير فعالة بينما تحسن قدرة من أخذوا الثوم على المشي مما يدل على تحسن تدفق الدم.

يحسن الثوم الدورة الدموية ويقترح أكثر من مؤيد للعلاج البديل استخدامه مع الجنكة التي تحسن الدورة الدموية أيضاً لعلاج مرض رينود. أقترح ببساطة أن تضيف ثوماً أكثر لطعامك. وتأخذه كبسولات إن كنت تفضل.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). تثبت عشرات الأبحاث أن الجنكة تحسن الدورة الدموية وقد ركز معظمها على قدرة هذا العشب على زيادة تدفق الدم للمخ لذا تستخدم خلاصته في أوروبا للخروج من جلطة المخ أو لبطء التفكير في كبر السن.

لكن استكشفت بحوث كثيرة تأثيره على تقلصات الساقين فهو يحسن قدرة المصابين بها على المشي بعد وقت ورغم اختلاف الأسباب التي تعطل تدفق الدم إلا أن مرض رينود شبيه بهذه المشكلة إلا أنه يصيب الأصابع بدلاً من الساقين.

ينصح الأطباء الأوروبيون استخدام الجنكة لمرض رينود وهناك الكثير من الحالات المسجلة لديهم تحسنت بعد تناوله وهذا منطقي وسأفعل نفس الشيء إن أصبت به.

والجزء الطبي من النبات هو أوراقه لكن المادة الفعالة (الجنكوليدات Ginkgolides) موجودة بكميات قليلة تجعل من غير المنطقي صنع شاي من الأوراق. وإن أردت تجربته اشتر حبوب الجنكة المصنوعة من خلاصة مضبوطة غالباً بنسبة ٥٠:١، أي أن كل ٥٠ رطلاً من الأوراق قد تحول إلى رطل من الخلاصة، ابحث عن هذه الخلاصة في متاجر الأغذية الصحية، ويمكن تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً لكن ليس أكثر. فالكميات الكبيرة قد تسبب الإسهال والتوتر والقلق.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). ينصح أطباء الأعشاب بهذا العشب الحار لعلاج البرد (برودة الأصابع في مرض رينود) ويخفض الزنجبيل ضغط الدم. ونسبة الكوليسترول مما يحسن تدفق الدم لجميع أجزاء الجسم وحتى الأصابع.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، أنواع متعددة). وهو محمر للجلد معروف. كان الناس يرشوه في أحذيتهم في الزمن القديم ليبقي أقدامهم دافئة في الشتاء ويحتاج مريض رينود

لمزجه بزيت الخضر ثم تدليك الأصابع (لا تلمس عينيك به) ويمكن إضافة زيت الأخدرية أو لسان الثور أو الكشمش يمكن استعماله خارجياً لكنه يمكن أن يستخدم كبهار خاصة في السلطة.

لسان الثور **Borage** (***Borago officinalis***).
ويحتوي على حمض GLA مثل زيت الأخدرية الذي يعالج مرض رينود عند تدليك الأصابع به.

الخردل **Mustard** (***Brassica nigra***، ***Sinapis alba***، وأخرى). أنا واثق أنكم سمعتم عن لصقة الخردل. عند وضعها على الجلد تسبب حساسية بسيطة تزيد من تدفق الدم مما يسبب إحساساً دافئاً وتنميلاً، وقد استخدم طويلاً مع أعشاب أخرى لعلاج مرض رينود وتسمى طبياً بمحمرات الجلد.

لسان الثور

ينمو سنوياً حتى ارتفاع قدمين وكان يستخدمه الإغريق لإعطاء نكهة للنبيذ.

يمكن صنع لصقة الخردل بخلط ٤ أونصات من بذور الخردل المطحونة بالماء الدافئ لعمل عجينة سميكة، وضعها على أصابعك عندما تشعر بالأعراض والمواد المشابهة على حد قول عالم الأعشاب البريطاني ديفيد هوفمان وهو مؤلف كتيب The Herbal Handbook هي: القرنفل، والثوم، والزنجبيل، والفجل الحار، والقراص الشائك، وزيت النعناع الفلفلي، وزيت إكليل الجبل، والفيجن، ويمكن وضع أي منها على الأصابع.

جذر الثعبان الهندي Indian snakeroot (***Rauwolfia serpentina***). وهو يحتوي على مادة الدزربين Reserpine الذي يوسع الأوعية الدموية، وكثيراً ما استخدم لعلاج مرض رينود على حد قول خبير الأعشاب الطبية د.والتر لويس الأستاذ بجامعة واشنطن في سانت لويس، د.ميموري ألفن-لويس مؤلف كتاب Medical Botany.

مرض لايم

لم يحاول بلني الكبير، وهو عالم أحياء روماني في القرن الأول الميلادي، أن يخفي كراهيته للقراض عندما قال: "القراض هو أقذر وأسوأ مخلوق في الوجود". لذا، تخيل قدر الكراهية التي سيحملها اليوم لقراض الغزال الذي عرف عنه أنه حامل لمرض لايم Lyme Disease.

لدي مزرعة أعشاب في ميريلاند تمتد لمساحة ٦ أفدنة مملوءة بأكثر من ٣٠٠ سلالة من الأعشاب، الشجيرات، الأشجار، والحشائش. وقد اجتذبت الزوار (وأطقم التصوير التليفزيوني) من مختلف أنحاء العالم. ولكنها اجتذبت أيضاً ضيوفاً غير مرغوب فيهم خاصة الغزلان التي تحضر رفاقها في الترحال المتطفلة وهي قراض الغزال.

منذ فترة ليست بالطويلة، وبعد جلسة مصورة لمدة ٣ ساعات في حديقة الجنسنج استعرضت فيها نبات الجنسنج السيبيري الخاص بي وتحدثت عنه، ثم ضربت بدافع من رد الفعل اللاإرادي شيئاً كان يتآكل فخذي. فأحدث صوتاً حاداً. ولم يكن المتبقي يكفي للتعرف على كنهه لكن ما تبقى كان يبدو كالقراض.

بعدها بيوم، ظهرت بقعة حمراء صغيرة على فخذي ونمت لتبدو مثل الطفح الجلدي الذي يبدو كعين الثور المميز للبكتريا التي يحملها القراض المسماة بوريليا بيرجدورفيري Borrelia Burgdorferi التي تسبب مرض لايم. في اليوم التالي، أصبحت عين الثور أكبر وأوضح يصل قطرها إلى حوالي ٣ بوصات. لذا، تناولت بعض الثوم والردبكية.

وفي اليوم التالي، أجبرتني زوجتي على زيارة المستشفى. لكنهم لم يستطيعوا أن يختبروا وجود البكتريا بوريليا دون وجود القراض، لذا لم يكونوا متأكدين إن كنت أعاني من مرض لايم أم لا. لكن كل العلامات كانت تشير في هذا الاتجاه لذا نصحني الطبيب بدورة من الدوكسيسيكلين Doxicyclin (بيو-تاب Bio-Tab، مونودكس Monodox)، وهو مضاد للبكتريا على سبيل الاحتياط.

الأعشاب والمضادات الحيوية المنقذة

أخذت وصفة العلاج لكنني ترددت في تناولها. فالدوكسيسيكلين يمكن أن يجعل الجلد أكثر حساسية للشمس مما يؤدي للطفح الجلدي ولم أكن أستطيع البقاء بعيداً عن الشمس لأنني كان لا يزال

لدي طاقم تصوير آخر وجولة أخرى في مزرعة الأعشاب. وعندما وازنت بين اختياراتي، وجدت أنه يمكنني أن أتناول المضاد الحيوي وأبقى بعيداً عن الشمس أو ألجأ للبديل العشبي مثل الردبكية لأقوي مناعة جسمي في مواجهة بكتريا البوريليا مع حبوب الثوم التي تقاوم البكتريا، أو أجمع بين العلاج بالأعشاب والعلاج التقليدي.

وبعد الكثير من البحث الداخلي، اخترت طريق الجمع بين العلاجين. أخذت الدوكسيسيكلين مع حبوب الثوم التي تعادل ١٢٠٠ مجم من الثوم الطازج، يومياً. أخذت أيضاً ٦ كبسولات من الردبكية يومياً كل واحدة تحتوي على ٤٥٠ مجم من الجذر المقوي للمناعة، كما عصرت بعض الجزر والطماطم. هذه الخضراوات غنية بفيتامين "أ" ومواد الكاروتينويدات التي تنتمي لعائلته. وقد أظهرت كثير من البحوث أن هذه المواد تقاوم الميكروبات. وبالطبع، أضفت كثيراً من الثوم الطازج وأنا أعصر الطماطم والجزر. وأنهيت جرعة الدوكسيسيكلين في ناشفيل بعد ٣ شهور، وغنيت أغنية عن هذا الدواء في أوبريلاند. كانت عين الثور في هذا الوقت قد اختفت ولم تظهر علي أعراض مرض لايم. لن نعرف إذا كان الثوم أو الدواء هو الذي أدى إلى شفائي، ولكني سعيد بأنني تجنبت التهاب المفاصل المقعد الذي يصاحب مرض لايم.

حذار من عين الثور

مرض لايم، الذي سمي بهذا الاسم نسبة إلى بلده أولد لايم في ولاية كونيكتكت التي اكتشف فيها لأول مرة منذ ٢٠ سنة، هو مرض ينقله الحيوان إلى الإنسان. كيف ظهر هذا المرض الجديد نسبياً؟ يُلقى اللوم في ذلك على تطور حركة الإنشاءات، حيث تبنى المزيد من المنازل بالقرب من المناطق البرية حيث يتقارب الناس والغزلان. ولأن القطط الوحشية والحيوانات المفترسة الأخرى نادرة، فقد زاد عدد الغزلان وأصبح هناك عدد أكبر من الغزلان الجوعانة التي تأكل من حدائقنا.

يتسبب مرض لايم في الطفح الجلدي المميز "عين الثور"، لكن في حوالي ١٠٪ من الحالات لا يظهر طفح جلدي. وبعد بضعة أسابيع أو حتى عدة أشهر، يعاني ٧٠٪ ممن لم يعالجوا من غزو البكتريا للمفاصل وأعضاء أخرى خاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يتسبب في التهاب مزمن في المفاصل. في الوقت الراهن، في المناطق التي لا يحدث فيها مرض لايم، نجد أن نسبة وجود الأجسام المضادة للبوريليا في دم الأشخاص تصل إلى ١-٢٪، مما يدل على أنهم تعرضوا للبكتريا في وقت ما. أما في المناطق الموبوءة فالنسبة تصل إلى ١٠٪.

وبسبب كثرة ما يذاع حول هذا المرض، فليس لدينا وباء في هذا المرض بل لدينا وباء متفش في التشخيص. فالأطباء على استعداد زائد لتشخيص مرض لايم، على ما يبدو لأن الأعراض المبكرة -مثل الطفح الجلدي، الصداع، ارتفاع الحرارة، الغثيان، ألم العضلات- تحدث في أمراض أخرى كثيرة.

في عام ١٩٩٥م في مسح قامت به الهيئة الطبية الأمريكية، ثبت أن حوالي نصف الذين تم تشخيصهم بمرض لايم فقط يعانون منه بالفعل. لو كان هذا صحيحاً، فهناك ٥٠٠٠ إصابة فقط كل عام في الولايات المتحدة، وليس رقم ١٠٠٠٠ المفزع. هل كنت أعاني من مرض لايم حقاً؟ أظن ذلك. لكن الإحصاءات تجعلني أحتار.

الصيدلية الخضراء لمرض لايم

الشيء الذي يحيرني هو أني قررت أن أجمع بين العلاج الدوائي التقليدي وعلاج الأعشاب. هناك عدد من الأعشاب المفيدة التي يمكن أن تفكر أنت وطبيبك في استخدامها بالإضافة إلى العلاج الدوائي الذي تتلقاه. واثنان منهم هما النعناع الجبلي والثوم يمكن أن يمنعا المرض لأنهما مواد طاردة للقراض بطبيعتهما.

الردبكية Echinacea (*Echinacea*، أنواع متعددة). اشتهر د.فارو تيلور، عميد وأستاذ الصيدلة الطبيعية في جامعة بيردو بمدينة لافاييت الغربية بولاية إنديانا، اشتهر بدعمه للردبكية، وأشار إلى أن هذا العشب قد درس بتوسع كمحفز للمناعة وأنه يزيد مقاومة الجسم للعدوى البكتيرية.

منذ قرن مضى، كانت الجرعة الموصوفة من جذر الردبكية وجذعها هنا في الولايات المتحدة جرام واحد (تقريباً نصف ملعقة صغيرة) يومياً. أثناء علاجي من مرض لايم، أخذت حوالي ٤ جم (ملعقتين صغيرتين) وهذا يدل على مدى خوفي من البوريليا.

تأتي الردبكية في صورة مسحوق شاي، صبغة أو كبسولات. غالباً ما أضيف نقطة أو اثنتين من الصبغة للشاي أو العصير. (على الرغم من أن الردبكية يمكن أن تجعل لسانك مخدراً أو ينمل لفترة وهذه ظاهرة لا ضرر منها) ولعلاج مرض لايم الذي شككت أني أصبت به أخذت كبسولات لأحصل على كمية كبيرة بسرعة.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). كان لويس باستير أول من وصف قدرات عصارة الثوم المضادة للبكتريا. واكتشفنا لاحقاً أن الثوم يعمل ضد أي سلالات بكتريا مقاومة للمضادات

الحيوية. ونظراً للسرعة التي تصبح بها البكتريا مقاومة للمضاد الحيوي، فأنا أشك أن وقتاً طويلاً سيمر قبل أن تصبح البوريليا مقاومة للدوكسيسيكلين.

تقترح الأبحاث الهولندية أن الحصول على أفضل أداء مضاد للبكتريا من الثوم يستلزم تناول ٥-١٥ قرنفلة متوسطة الحجم يومياً. من الصعب بلع هذه الكمية من الثوم الطازج لكني وجدت عصره مع الجزر مجدياً.

إن كنت لا تستطيع أن تتناول هذه الكمية من الثوم لا تيأس، فأنا مقتنع أنه بينما لا تستطيع الجرعات القليلة أن تقضي على العدوى وحدها، فإنها يمكن أن تفيد إذا استخدمت مع الأعشاب الأخرى والمضادات الحيوية.

النَّعْناع الجبلي Mountain mint (*Pycnanthemum muticum*). هو عشب يستخدم لتزيين المدخل في مزرعة الأعشاب، وهو يمدني بمادتي الطاردة للقراض في الصيف باستمرار. وعندما أقضي وقتاً خارج البيت، أسحق أوراق النعناع الجبلي، وأدلك ساقي بالعصارة الملوءة بطارد القمل والبق، مادة البوليجون Pulegone. لكني في اليوم المشئوم الذي أصبت فيه بالقراض لم أتوقع أن أقضي كل هذا الوقت في الخارج مع طاقم التصوير، ولم أستخدم العشب. لن أكرر هذا الخطأ ثانية. (ربما الأفضل ألا تستخدمي هذا العشب على جلدك إن كنتِ حاملاً).

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). عندما بحثت في مصادر معلوماتي لأعرف أي الأعشاب يحتوي على معظم المكونات القاتلة للبكتريا، كانت الإجابة هي عرق السوس، الذي يحتوي على نسبة ٣٣٪ من الوزن الجاف من المكونات المضادة للبكتريا. لذا، فالعجب يتضاءل من أن الصينيين استخدموا عرق السوس لقرون لعلاج العدوى البكتيرية مثل السل. وأنا غالباً ما أستخدم جذر عرق السوس وهو أيضاً مضاد للفيروسات لعلاج العدوى البكتيرية والجرثومية. وهناك مواد تعرف بالسابونينات Saponins موجودة في عرق السوس، تزيد من وفرة المواد الأخرى المضادة للبكتريا.

الأعشاب الأخرى المملوءة بالمواد القاتلة للبكتريا بترتيب تنازلي للقوة هي الزعتر، وحشيشة الدينار، وإكليل الجبل. هذه المكونات تصلح لأن تصنع مسحوق شاي جيداً يمكن تحليته بخلاصة عرق السوس.

مسمار القدم

هذا الشيء المدعو وراثة، أمر عجيب. فقد عانى أبي طويلاً من مسمار القدم بينما لم أصب أنا بهذا المرض أبداً، ولذلك أقول: ربما يكون أسلوب الحياة هو العنصر المهم في هذه الحالة، لم يمش أبي أبداً حافي القدمين بينما كثيراً ما أمشي أنا حافي القدمين.

مسمار القدم Corns يشبه ربوة صغيرة صلبة ناتجة عن زيادة في نمو جلد أصابع القدم. مسمار القدم الصلب يظهر في أصابع القدم، بينما يظهر مسمار الأصابع اللين بين تلك الأصابع.

أفضل طريقة للتعامل مع مسمار القدم هي تجنب حدوثه. دائماً ما يتكون مسمار القدم نتيجة لارتداء الأحذية الضيقة التي تخنق الأصابع وتلهب الجلد. فالكثيرون -خاصة من النساء- يرتدون أحذية ضيقة اعتقاداً منهم أن الأقدام الصغيرة تجعل المرء أكثر وسامة، لكنني أعتقد أن الأمر لا يستحق كل هذا الألم، فأنا أفضل زوجة صحتها جيدة ترتدي الحذاء الذي يناسبها عن المرأة التي تضر نفسها باسم الجمال.

الصيدلية الخضراء لمسمار القدم

أنصحك باستخدام هذه الأعشاب إن لم تتمكن من تجنب الإصابة بمسمار القدم.

بَقْلَة الخطاطيف Celandine (*Chelidonium majus*). ينصح أخصائيو الأعشاب من الصين إلى كونكتكت باستخدام بقلة الخطاطيف لعلاج مسمار القدم. أنا أعترف أني لم أجربه أبداً، لكني سأستخدمه إذا أصبت بمسمار القدم. وأنا محتفظ فعلاً بتركيبة إزالة مسمار القدم المصنوعة من بقلة الخطاطيف.

التين Fig (*Ficus carica*)، **والبَبّايا Papaya** (*Carica papaya*)، **والأناناس Pineapple** (*Ananas comosus*). ورد في الأثر أن الأطباء كانوا ينصحون بتناول التين عند الإصابة بالبثور. وتعد هذه إحدى الوصفات الطبية القليلة التي وردت في التوراة. فالتين يحتوي على إنزيمات مذيبة للبروتين تساعد على التخلص من الجلد الزائد مثل مسمار القدم، وتحتوي ثمار الببايا والأناناس على إنزيمات مماثلة لذا تتمتع بشهرة كبيرة كعلاج لمسمار القدم والثآليل.

وها هي وصفة قد أحتاج لاستخدامها إن توقفت عن المشي حافي القدمين، وقد اخترت هذه الوصفة من قاعدة بياناتي. افتح ثمرة تين طازجة وثبت لبها على مسمار القدم طوال الليل، أو ضع

الجانب الداخلي لقطعة من قشر الأناناس عليه طوال الليل. في الصباح، أزل العشب واغمس قدمك في الماء الدافئ ولمدة ساعة، ثم حاول إزالة مسمار القدم. من المتوقع أنه سيزال بسهولة، ولكن يمكنك إزالته باستخدام قطعة من حجر الخفاف، إن احتاج الأمر لذلك.

ويقول د.جون هنرمان مؤلف Encyclopedia of Fruits, Vegetables and Herbs: إن بعض الحالات الصعبة قد تحتاج استمرار العلاج لمدة ٤ أو ٥ ليال. تستخدم ثمار الببايا بأساليب مماثلة في التراث الشعبي.

مزيل مسمار القدم المصنوع من بَقْلَة الخطاطيف

ها هي وصفة عشبية يمكنك صناعتها بنفسك لجعل مسمار القدم أقل صلابة ولمساعدتك على إزالته. ولعشب بقلة الخطاطيف شهرة عالمية كمزيل لمسمار القدم.

٦ أكواب ماء

ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم

٤ أونصات من بقلة الخطاطيف الطازجة

كوب جليسرين

ضع الماء في وعاء متوسط الحجم ثم أضف إليه كلوريد البوتاسيوم، سخن الماء وقلبه حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم. أبعد الماء عن النار، ثم أضف إليه بقلة الخطاطيف واتركه لمدة ساعتين.

ضع الوعاء على النار مرة أخرى واتركه ليغلي. ثم اخفض النار واتركه على النار الهادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

استخدم المصفاة لتصفية السائل. وتخلص من الشوائب النباتية.

أعد السائل إلى الوعاء واتركه على النار الهادئة حتى يصل حجم الماء إلى كوب ونصف، ثم أضف الجليسرين واترك السائل على النار الهادئة حتى يصل حجمه إلى كوبين. صفِ السائل مرة أخرى وضعه في زجاجة وخزنه في مكان بارد. ضع السائل على مسمار القدم مرتين يومياً، قبل الذهاب للعمل وقبل النوم.

ملحوظة: كلوريد البوتاسيوم متوفر بالسوق كبديل للملح.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). يحتوي الصفصاف على مواد مماثلة للأسبرين تسمى الساليسيلات Salicylates وهي مواد مسكنة للآلام، وهي أحماض قوية في ذات الوقت قادرة

على إذابة الثآليل ومسمار القدم. استخدم هذا العشب بحذر، ولا تضعه إلا على مسمار القدم فقط، ولا تجعل العشب يلامس الجلد المحيط؛ فقد يؤدي هذا العشب بسبب حمضيته إلى التهاب الجلد.

الغُلْطِيرة المسطَّحة Wintergreen (*Gaultheria procumbens*). تُعد الغلطيرة المسطحة مصدراً جيداً للساليسيلات Salicylates. يحبذ بعض أخصائيي الأعشاب استخدام زيت الغلطيرة المسطحة لإزالة الكالو (الجسأة) ومسمار القدم والنتوءات والثآليل، أنا شخصياً قد أستخدمه لعلاج مسمار القدم؛ لإذابتة وتسكين الألم. ضع الزيت على مسمار القدم فقط ولا تضعه على الجلد المحيط.

تذكر، أنه يجب عليك إبقاء زيت الغلطيرة أو المنتجات التي تحتوي عليه بعيداً عن متناول يد الأطفال، فرائحته الطيبة قد تجتذبهم، في حين أن ابتلاع كميات صغيرة منه قد يقتلهم.

مشاكل الانـتصاب

حتى عهد قريب، كان الأطباء وعلماء النفس يعتقدون أن ٩٠٪ من اضطرابات الانتصاب سببها نفسي وأن كل ما يحتاجه الرجل هو شريك مثير. الآن يوافق الأطباء على أن معظم مشاكل الانتصاب سببها عضوي: الشرايين المسدودة، الأدوية والكحوليات، مرض السكر، إصابات الحوض، الحرمان من النوم، والتدخين وجراحات البروستاتا.

ولكن كيف يستطيع الرجل أن يعرف إذا كانت اضطرابات الانتصاب لديه سببها نفسي أم عضوي؟ أنا أحب اختبار طابع البريد الذي ذكره الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine. إنه يعتمد على حقيقة أن الرجل الطبيعي من هذه الناحية لديه انتصاب تلقائي أثناء نومه كل ليلة.

لعمل هذا الاختبار، يلصق شريط من طوابع البريد حول القضيب الذكري قبل الذهاب للنوم. إذا كانت الطوابع لاتزال ملصوقة وسليمة في الصباح، فإن هذا الشخص ليس لديه انتصاب أثناء النوم، وغالباً هناك شيء ما خطأ من الناحية العضوية. ومن ناحية أخرى إذا انقطع شريط الطوابع في الصباح، فمعنى ذلك أنه ليس هناك مشكلة عضوية وربما تكون هناك مشكلة نفسية. هذا الاختبار ليس مؤكداً تماماً ولكنه نقطة بداية. الخطوة المعقولة بالطبع هي مناقشة النتائج مع الطبيب.

العنة هي عدم المقدرة على رفع أو الحفاظ على الانتصاب لدرجة كافية للِّقاء الجنسي والقذف. هناك حوالي ٣٠ مليون أمريكي قد جرب بشكل ما هذه المشكلة ولكن هناك أكثر من مليون يعالجون منها. بعض الناس يتناولون أدوية طبية. البعض الآخر يزرع مواد داخل القضيب الذكري. وأحدث وسيلة تتضمن الحقن الذاتي بهرمون بروستاجلاندين-هـ. وفي خلال دقائق قليلة يؤدي إلى ٩٠ دقيقة من الانتصاب.

الصيدلية الخضراء لمشاكل الانتصاب

قبل أن تخترق الحقن القضيب الذكري يمكن تجربة هذه الأعشاب:

الباقِلاَّء **Fava bean** (***Vicia Foba***). يزعمون أنه كان يحث إبداع الشعر عند الروماني القديم سيسرو، هذا النوع من الفول من أفضل المصادر الغذائية لمركب إل-دوبا L-dopa والذي يستخدم في علاج مرض باركنسون. إن كمية كبيرة من إل-دوبا يمكن أن تؤدي إلى انتصاب مؤلم ومستمر ليس له علاقة بالإثارة الجنسية.

لن أنصح بجرعات كبيرة من إل-دوبا حتى لا تؤدي إلى الانتصاب المؤلم، ولكن يمكنك تناول مقدار معقول لا يسبب لك المشاكل. الفول له شهرة قديمة مثير للشهوة (باعتباره منشطاً جنسياً). أعتقد أن طبقاً كبيراً ٨-١٦ أونصة من الفول يحتوي على كمية مناسبة من إل-دوبا لتحقيق قدر مناسب من الانتصاب.

إذا وجدته مناسباً لك، فجرب الأنواع النابتة منه؛ فإنها تحتوي على إل-دوبا أكثر.

الجِنْكَة **Ginkgo** (***Ginkgo biloba***). من المعروف أن هذا النبات يحسن تدفق الدم إلى المخ ويبدو أنه يزيد من تدفق الدم إلى القضيب الذكري ولذلك يساعد في الانتصاب.

هناك العديد من الدراسات توضح أن الأطباء حصلوا على نتائج جيدة جداً مع استخدام ٦٠-٢٤٠ مجم من مستخلص الجنكة العياري. في دراسة استمرت تسعة أشهر ٧٨٪ من الرجال الذين يعانون من العنة بسبب تصلب الشرايين الذي يضيق شرايين القضيب أظهروا تحسناً ملحوظاً بدون أعراض جانبية.

يعتقد الناس أن تصلب الشرايين هو المرض الذي يضيق الأوعية الدموية التي تغذي القلب وبالتالي يؤدي إلى الأزمات القلبية فقط. نفس هذا المرض يمكنه أيضاً غلق الأوعية الدموية الموصلة إلى القضيب مما يؤدي إلى مشاكل الانتصاب.

في دراسة أخرى استمرت ٦ أشهر، نصف الرجال الذين عولجوا بالجنكة استعادوا مقدرتهم على الانتصاب. إن المواد الفعالة مخففة جداً في أوراق الجنكة وبالتالي لا يكون لها تأثير يذكر. لذلك، فإن مستخلص الجنكة القياسي يحتوي عليها مركزة بنسبة ١:٥٠ مستخلص يعني أن ٥٠ رطلاً من الأوراق استخدمت لإنتاج رطل واحد من المستخلص. وهذا المستخلص متاح في متاجر بيع الأغذية الصحية ومحال الأعشاب.

يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم يومياً، ولكن ليس أكثر من ذلك، في الكميات الأكبر يسبب الجنكة العصبية والتوتر والإسهال. وأعطه الوقت الكافي ليعمل. في خلال ٦ أشهر ستعرف الفرق.

الفول المخملي Velvet bean (*Mucuna*، أنواع متعددة). منذ سنوات عديدة وأنا في بنما في مهمة عمل سمعت من أكثر من مصدر أن بذور هذا النوع من الفول، أو فول عين الثور تثير النشاط الجنسي. وهذا قبل أن أعرف أن هذه البذور تحتوي على الكثير من إل-دوبا مثل الفول البقلي (المعتاد) وربما أكثر.

اليوهيمب Yohimbe (*Pausinystalia yohimbe*). منذ ١٠ سنوات على الأقل كان تفكيري كالآتي، إذا كان هناك عشب يعزز من الانتصاب، فهذا العشب هو اليوهيمب. وذلك بسبب الفولكلور المعروف عن لحاء الشجرة الأفريقية وبعض المحاولات الطبية المحدودة التي بينت أن هذا العشب يؤدي إلى الانتصاب في حوالي ٥٠٪ من الرجال المصابين بعنة نفسية و ٤٠٪ من الرجال المصابين بمشاكل انتصاب عضوية.

ولسوء الحظ كانت هناك أعراض جانبية مثل التوتر، زيادة دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، احتقان الوجه الهلاوس الصداع. بالطبع ليس هذا ما نريده من العشب.

ولكن بعد ذلك عملت شركات الأدوية على هذا العشب. لقد استطاعوا استخلاص المادة الفعالة، وحصلوا على تصديق عليه باعتباره يوهيمبين هيدروكلوريد (يوكون-يوهيمكس) كعلاج طبي. بعد شهر من تناوله ذكر ١٤٪ من الذين تناولوه حدوث انتصاب كامل ومستمر، و ٢٠٪ شعروا بتحسن جزئي، و ٦٥٪ لم يشعروا بتحسن. هناك ثلث الحالات تحسن وهذا ليس سيئاً.

بصفة عامة، أنا أتحمس للأعشاب أكثر من الأدوية والعقاقير المعتادة ولكن هذا استثناء للقاعدة. بالمقارنة مع العشب الخام، فإن العقار الدوائي منه له أعراض جانبية أقل كما أنها بصفة عامة أعراض حميدة. إذا شعرت بمشاكل في الانتصاب، فسوف أطلب من طبيبي أن يصف لي دواء اليوهيمبين Yohimbine.

اليانسون Anise (*Pimpinella anisum*). يحتوي اليانسون على العديد من المركبات ذات الطبيعة الإستروجينية وبالتالي يبدو كعشب غير صالح لمساعدة مشاكل الانتصاب. إن الإستروجين هرمون نسائي وهناك عدد من النباتات تحتوي على مواد تعمل مثل هذا الهرمون في الجسم، ولذلك فهو يسمى إستروجيني. بالرغم من ذلك بعض الأشخاص الذين اعتادوا استعمال الأعشاب الإستروجينية ذكروا أنهم شعروا بتأثيرات الأندروجين أيضاً (الهرمونات الذكرية). إن اليانسون معروف كمنشط جنسي عند الرجل.

أعتقد أنه من المفيد تجربة هذا العشب ولذلك ذكرته في قائمة الأعشاب المسببة للانتصاب: ضع القليل من اليانسون مع الحبهان (الهيل) والإبيميديوم والزنجبيل والجنسنج، وقم بتحليته بجذور عرق السوس.

الحبهان Cardamom (*Elettaria cardamomum*). يحتوي هذا العشب على مركبين من هرمونات الذكورة على الأقل. ولقرون ظلت الثقافات العربية تضع هذا العشب في مكانة عالية بسبب تأثيره كمنشط جنسي، ولذلك فإن مراكز القهوة العربية غالباً تخلط بعضاً منه في البن.

ماذا عن سمعة الحبهان كمثير للشهوة الجنسية؟ من خلال معلوماتي، فإن الحبهان يحتوي على مادة السينيول Cineole ويعتبر من أفضل المصادر لها. السينيول هو منبه للجهاز العصبي المركزي، وطريقة الناس في التفكير هي أن أي منبه هو مثير للرغبات الحسية. إذا قمت بإضافة بعض الحبهان إلى الشاي أو القهوة، فإنه ليس ضاراً كما أن هذا العشب لذيذ الطعم أيضاً.

القِرْفَة Cinnamon (*Cinnamomum*، أنواع متعددة). قام آلان هيرشي، دكتوراه في الطب، ومدير مؤسسة أبحاث التذوق والرائحة بشيكاغو، بدراسة يتم فيها إيصال وسيلة قياس بقضيب الذكر عند طلبة كلية الطب ليختبر تفاعلهم مع العديد من المواد العطرية. إن رائحة القرفة الساخنة تزيد من تدفق الدم وبالتالي من المتوقع أنها تساعد على الانتصاب. إن خلط روائح القرع مع جوزة الطيب والخزامى أيضاً يزيد من تدفق الدم إلى القضيب.

حسناً، أنا أعرف أن معظم هذه الأقاويل نشأت من المعتقدات القديمة. ولكن ماذا عن الدراسات القيمة التي نتكلم بشأنها وكيف نستفيد منها؟ إذا كان الطريق إلى قلب الرجل يمر بمعدته، فلماذا لا تعطينه القرفة مع القرع وجوزة الطيب؟

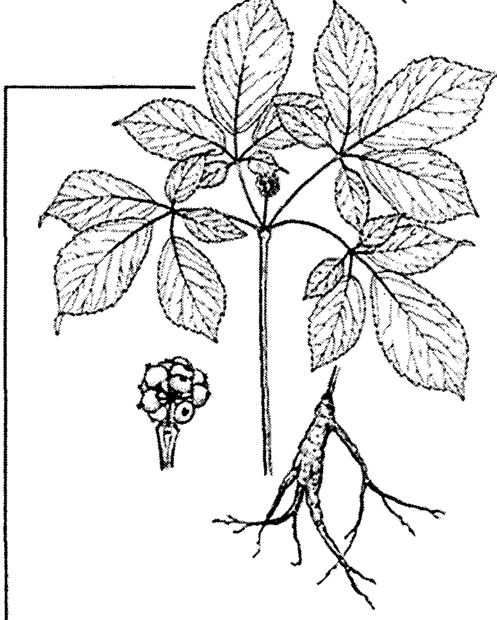
الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). في مقالة بعنوان "دراسة عن الأعشاب المثيرة للرغبة الجنسية المستخدمة في أنظمة الطب العربي" نشرت في American Journal of

Chinese Medicine، بعض العلماء السعوديين أكدوا أن مستخلص الزنجبيل يزيد حركة الحيوانات المنوية وكميتها بشكل ملحوظ.

الزنجبيل من أقارب الحبهان القربين وبالتأكيد له طعم مميز وربما يؤدي إلى نشاط جنسي يساعد على الانتصاب. أنا لا أعدك ولكنني أحترم كثيراً الفولكلور الطبي التقليدي ولذلك فقد جمعت كلاً من الزنجبيل والحبهان لعمل شاي مثير للانتصاب.

الجِنْسنج Ginseng (*Panax*، أنواع متعددة). الجنسنج الأمريكي مشهور بأنه مثير جنسي، ورغم أن الدراسات تبين أن الحيوانات تزداد طاقتها الجنسية عند تناول هذا النبات، فإنني لا أعتقد تماماً أن هذا العشب سوف يشعل النار في أي شخص.

أنا لا أزال أستعرض الأنواع المتعددة لنبات الجنسنج، فهناك الأسيوي والسيبيري والذي يسمى إليثيرو. إنني لم أستخدم أياً من هذه الأعشاب لأنها غالية الثمن؛ ولكنني أعد نفسي للشيخوخة بأن أخزن بعضها فقط إذا كان الصينيون صادقين في قولهم إنها تعيد العجوز شاباً. بالمناسبة تصدر أمريكا نبات الجنسنج بحوالي ١٠٠ مليون دولار سنوياً وغالبيته إلى شعوب دول أسيا الذين يعتقدون كثيراً في الجنسنج الأمريكي ويعتبرونه العشب الذي يعيد الشباب.



الجِنْسنج الأمريكي

اكتشف أولاً في كندا الجنوبية بواسطة مستكشف فرنسي، وهو غالي الثمن ونادر في نفس الوقت.

ميورا بوما Muira puama (*Ptychopetalum*، أنواع متعددة). هناك دراسة واحدة عن هذه الشجرة الأمازونية شبه المجهولة تبين "أنها ربما تكون فعالة في استعادة الرغبة الجنسية وعلاج مشاكل الانتصاب" حسب اعتقاد ميلفن وارباخ، دكتوراه في الطب، وأستاذ مساعد في الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، كلية الطب، والمعالج بالطبيعة مايكل موراي، دكتوراه

في الطب، الذي أورد دراسة في كتابه Botanical Influences on Illness. من ٢٦٢ رجلاً تناولوا ١-٢,٥ جم (٠,٥-١,٢٥ ملعقة صغيرة) من مستخلص ميورابوما يومياً لمدة أسبوعين، فإن ٥١٪ من هؤلاء الذين يعانون من مشاكل في الانتصاب أظهروا تحسناً. كما أن ٦٢٪ من الذين كانوا فاقدين للرغبة الجنسية قد أظهروا تحسناً. إنني لم أراجع هذه الدراسة الأصلية ولكن إذا أصبت بمشاكل في الانتصاب، فربما أجرب هذا العشب. يمكنك العثور عليه في متاجر بيع الأغذية العشبية. وحتى الآن لم تذكر أعراض جانبية لهذا العشب.

الشوفان Oat (***Avena sativa***). وجد أن الفحل الذي يتغذى على الشوفان البري يصبح شديد الابتهاج والهياج الجنسي. بعض الدراسات تعتقد أن الشوفان منبه جنسي عند الإنسان أيضاً كما هو عند الحيوان. إن خبيرة الأعشاب كاثي كيفل من كاليفورنيا ومؤلفة كتاب The Illustrated Herb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing، تحب إضافة هذا العشب للذكر في الشاي كالآتي: نصف أونصة من كل من الشوفان البري وأوراق الجنكة وجذر الجنسنج ولحاء يوهيمب وأوراق دميانة. إنني أنصح بنفس الشيء فيما عدا إلغاء لحاء يوهيمب للأسباب التي ذكرتها سابقاً. (إذا أردت تجربة لحاء اليوهيمب، فاطلب من طبيبك كتابة وصفة طبية لعقار يوهيمبن بدلاً منه). اترك هذا الخليط في ماء مغلي، ثم دعه يبرد قبل تناوله.

الكَبْراش Quebracho (***Aspidosperma quebracho-blanco***). في جنوب أمريكا يعتبر هذا العشب من النباتات المثيرة للرغبة الحسية عند الرجل، وقد اعتبرته هيئة الدواء والغذاء من ضمن الأعشاب التي تعتبر آمنة، إنه يحتوى على مركب اليوهيمبين Yohimbine المساعد على الانتصاب ولكنني لست مع مادة يوهيمب للأسباب المذكورة سابقاً. إذا أردت تجربته، فاصنع مشروباً بنقع حوالي ٥ ملاعق صغيرة من اللحاء لكل كوب ماء مغلي وقم بتحليته بجذور عرق السوس. ولكن لا تستخدم هذا العشب إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وإذا أحسست بأي أعراض جانبية، مثل الخمول، فلا تستخدمه ثانية.

عِنَبُ الذئب Wolfberry (***Lycium chinese***). هل يمكن لعنب الذئب أن يحول الرجل العجوز إلى ذئب شاب؟ في واحدة من الدراسات، قام رجال فوق سن ٥٩ سنة بتناول أونصتين (٥٠ جم) من عنب الذئب يومياً لمدة ١٠ أيام، ثم عادوا بمستوى ملحوظ من ارتفاع نسبة التستوستيرون (هرمون الذكورة). إن ارتفاع نسبة التستوستيرون يزيد من القدرة الجنسية عند الرجل فقط في حالة النقص في هذا الهرمون الذكري ولكن ليس كل كبار السن يعانون من هذا النقص. وربما لهذا السبب يعتبر الصينيون أن عنب الذئب له خواص مضادة للشيخوخة.

- **آشواجندا Ashwaganda (*Withania somnifera*)**. العاملون في مجال الطب الأيورفيدي وهو الطب الهندي التقليدي يعتبرون جذور هذا النبات هي الرد الهندي على الجنسنج بخصوص المقدرة الجنسية للذكر. وكما يزعمون فإن هذا النبات يمكنه المساعدة في علاج العنة وعقم الرجال. ولكنني لا أنصح باستعمال هذا العشب كل يوم بصفة خاصة؛ فقط من وقت لآخر. جرب كوباً أو اثنين من المشروب المصنوع من ٥ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء.

- **الخُبَّازَة Country mallow (*Sida cordifolia*)**. وهي عشب آخر يعتبر منبهاً كما في الفولكلور المعروف بأنه يزيد من الانتصاب والرغبة الجنسية. إن المادة الفعالة فيه هي الإيفيدرين Ephedrine. وهي نفس المادة الموجودة في الإيفيدرا الصينية المضادة للاحتقان والمعالجة للحساسية الصدرية. إنه يحتوي على ٨٥٠ جزءاً من الإيفيدرين لكل مليون جزء وربما هذا ما يفسر استخدامه لعلاج العنة. إنه مثل الكافيين يجعلك منتبهاً وبعض الرجال يعدون ذلك تنبيهاً جنسياً.

- **الجورانا Guarana (*Paullinia cupana*)**. يشرب البرازيليون جالونات من مشروب هذا النبات ويعدونه محفزاً جنسياً. والسبب أن هذا العشب يحتوي على كمية معقولة من الكافيين ومن المعتقدات التقليدية أن أي منبه ينظر إليه على أنه مثير للنشاط الجنسي. اشرب الجورانا إذا أحببت، جرب ملاعق صغيرة محدودة لكل كوب ماء مغلي وانظر إلى النتيجة. (يمكنك ببساطة تناول الشاي أو القهوة أو البيبسي أو الكوك ولكن ذلك لن يؤدي إلى نفس الجاذبية المثيرة. عندما نأتي إلى منبهات الجنس، فإن أي شيء يمكن أن يلفت نظرك إلى العملية يمكن أن يكون عاملاً مساعداً).

- **البَلْمِيْط المنشاري Saw palmetto (*Serenoa repens*)**. إنها شجرة نخيل صغيرة موطنها الجنوب الشرقي ويبدو أنها تساعد على انكماش أنسجة البروستاتا المتضخمة، ولكن لقرون مضت كانت تعتبر مفيدة لعلاج العنة وفقدان الرغبة الحسية. أهم تأثير لهذا النبات هو انكماش البروستاتا المتضخمة. مما يسمح للرجال المسنين بالتبول بدون مشاكل. إن تضخم البروستاتا لا يتعارض بالضرورة مع الكفاءة الجنسية ولكن تخفيف هذا الظرف يمكن أن يساعد الرجال على الشعور بأنهم أفضل بخصوص الجهاز التناسلي وربما هذه هي المساعدة التي يقدمها بالنسبة للانتصاب.

- **زيوت أساسية متنوعة**. ينصح المعالجون بالروائح العطرية باستخدام تدليك للجسم كله بخليط من قطرات قليلة من الزيوت الضرورية للمريمية والياسمين والورد مع قاعدة من زيت نباتي. (تذكر ألا تتناول الزيوت بالفم لأنه حتى الكميات القليلة يمكنها أن تكون سامة). أنا شخصياً قد وجدت أن تدليك الجسم منبه للرغبة الجنسية حتى بدون زيوت عطرية.

المشاكل الجلدية

إن نظام التدفئة بالمياه الساخنة المستخدم في منازلنا يجعل الهواء جافاً جداً في الشتاء. وأنا أصاب كل عام بإثارة جلدية أُطلق عليها الالتهاب الجلدي الجاف في الشتاء. ولقد وجدت على مر السنين محلولاً للجلد يساعد في علاجه ومكوناته هي الماء والجليسرين والصبار، وهو العلاج العشبي التقليدي ذو التأثير القوي على الكثير من المشاكل الجلدية Skin Problems.

أود أيضاً أن أذكر تحقيقاً نشر في الجريدة الطبية البريطانية Lancet. يبدو أنه كان هناك طبيب انتقل من مناخ شبه استوائي رطب إلى منطقة صحراوية جافة جداً. ولقد أصيب بطفح جلدي جاف قاسٍ على يديه. ولقد جرب العلاج بالاسترويدات Steroids التي توصف أحياناً لعلاج الطفح الشديد ولكنها لم تساعده، فقرر أن يعيش بالطفح.

وبعد مرور ٤ سنوات، ظهرت عدة دراسات في الكتابات الطبية توضح أن فيتامين "هـ" يقلل خطر الأزمات القلبية بحوالي ٣٥٪ عند الرجال. ولأنه كان في خطر، بدأ الدكتور بتناول ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين "هـ" يومياً لقلبه. ولقد ساعدت جلده أيضاً على الشفاء ولقد اختفى طفحه الجلدي الذي بلغ من العمر ٤ سنوات في أقل من أسبوعين.

يوصف فيتامين "هـ" بكثرة للمشاكل الجلدية، ويدخل في مكونات الكثير من الكريمات ومستحضرات التجميل. ولكنه كان متشككاً مثل الكثير من الأطباء في الادعاءات التي تقول إن فيتامين "هـ" من المكملات الغذائية ولم يكن مقتنعاً أنه في الحقيقة أدى إلى حل مشكلة الالتهاب الجلدي. وفي السنة التالية، لم يستكمل الدكتور تناول فيتامين "هـ" وهو في عطلة الشتاء فعاد الالتهاب الجلدي من جديد. وعند العودة إلى الوطن بعد أسبوعين بدون تناوله لهذه المكملات الغذائية بدأ يتناولها مرة أخرى، وتلاشى الطفح مرة أخرى، وهذا جعله مؤمناً بهذا العلاج.

اسمحوا لي أن أخبركم بقصة أخرى قبل أن نصل إلى الأعشاب. لقد أصيبت مصورة فيديو عملت معي في الأمازون بإكزيما غريبة وشديدة الحكة أثناء تواجدها في الغابة المطرة. ولقد اقترح أحد المداويين الهواة أعرفه أنها تحتاج إلى كمادة من بتلات الهيبيسكس الحمراء من بيرو مطحونة. ونجح العلاج.

ومن الغريب أنه عندما عادت المصورة إلى وطنها تشابيل هيل بشمال كارولينا، عادت الإكزيما لها، ولم يرحها أي شيء أعطاه لها أطباؤها. واستمرت في استيراد الهيبيسكس من بيرو لأن هذا هو

الشيء الوحيد المؤثر. فهي كانت تستطيع أن تنثر بعضاً من شاي الزنجر الأحمر فوق الطفح. فاللون الأحمر لهذا المنتج التجاري، عشب الشاي المخلوط، يأتي من زهور الهيبيسكس.

الصيدلية الخضراء للمشاكل الجلدية

لحسن الحظ، أنه كما تشير القصص التي ذكرناها لتونا، فإن بإمكان الأساليب العشبية أن تقدم الكثير لأصحاب المشاكل الجلدية. وفي بعض الحالات، قد يصل الأمر بهذه الأعشاب إلى أن تحقق فائدة لا تستطيع العقاقير الدوائية تحقيقها. وإليك أنواعاً عديدة من أكثر الأعشاب نفعاً.

الصبار Aloe (*Aloe vera*). لقد استخدم الصبار منذ أيام الفراعنة القدماء المصريين لعلاج معظم حالات المشاكل الجلدية. ولكن الصبار كان يستخدم كدواء شعبي منذ قديم الأزل. ومنذ ثلاثينيات القرن ٢٠، عندما استضاح لنا أن مادة الجل التي توجد داخل أوراق الصبار الجلدية تسرع من شفاء حروق الإشعاعات، أوضحت الكثير من الدراسات أن هذا العشب مؤثر في علاج أنواع مختلفة من الأمراض الجلدية. وفي إحدى الدراسات عن الذين عانوا من الأمراض الجلدية، نرى أن إجراءً طبياً يحتوي على إزالة الطبقة العليا من الجلد يزيد من سرعة العلاج بالصبار بـ ٧٢ ساعة.

حتى إذا كان عندك مساحة ضئيلة من الأرض، فالصبار يسهل زراعته في وعاء. فهو يحتاج إلى قليل من الماء وبدون عناية تقريباً. بالنسبة إلى الحروق والجروح الصغرى وغيرها من المشاكل الجلدية، قم بقص ورقة شجر سفلى، وشقها بشكل طولي ثم اغرف الجوف الجيلاتيني ثم ضعه على المنطقة المصابة. أو جرب أحد المنتجات الجلدية التجارية العديدة التي تحتوي على هذا العشب.

الأَخْدَرِيَّة Evening primrose (*Oenothera biennis*). زيت الأخدرية EPO غني بمركب يطلق عليه حمض الجاما-لينولينيك GLA، الذي اتفق عليه في بريطانيا العظمى أنه يعالج الإكزيما. ولقد ساند أحد الأبحاث التي فحصتها استخدام هذا الزيت، وأقترح أن هذا الزيت العشبي يساعد أيضاً على علاج أشكال أخرى من الالتهاب الجلدي.

وبالرغم من أن الأخدرية عشب ضار في المكان الذي يعيش فيه، فأقوم بشراء EPO في كبسولات من متجر غذاء صحي. وأنا أقترح أن هذه هي أسهل طريقة لتناول هذا العشب. تناول الكبسولات بدون استشارة الطبيب باتباع الإرشادات على العلبة. ويمكنك أيضاً تناول زيت عشب لسان الثور، الكِشْمِش، حشيشة الدينار، التي تحتوي أيضاً بشكل جيد على GLA مثل الأخدرية. ويمكن الحصول على تلك الزيوت الأخرى على شكل كبسولات؛ واتبع الإرشادات التي على العلبة عند تناوله.

الأفوكـادو Avocado (*Persea americana*). الجواكـامول Guacamole لـيس المـادة الوحيدة في نبات الأفوكادو. زيته قوي في علاج بعـض أشـكال الالتهابـات الجلديـة والمفاصـل. وطبقـاً لأوبري هامبتون مؤلف Natural Organic Hair and Skin Care، فـإن الاسـتخدام المسـتمر لفـترة طويلة يساعد على الشفاء من الإكزيما. وهذا لا يدهشني لأن الأفوكادو يحتوي على وفرة من فيتامنيات "أ"، "د"، "هـ"، وكلها تعتني بالبشرة. أقترح وضعه مباشرةً على مكان الحكة أو المنـاطق الحمـراء أو المثارة. وقد يكون من المفيد تناوله عن طريق الفم أو إضافته إلى السلطة.

الآذَرْيُوْن Calendula (*Calendula officinalis*). هذه الزهرة الجميلة كانت لها سمعة جيدة في علاج كل أنواع مشاكل الجلد. وهذا ما يذكره سمول. تقول الأبحاث إن لهذا العشب تأثيرات مضادة للبكتريا والفطريات ومضادة للالتهاب والفيروسـات. كمـا أنهـا تنبـه الكـرات الدمويـة البيضـاء لالتهام البكتريا وتساعد على الالتئام الأسرع للجروح. عادة ما أشتري زيت الزهرة وأضعه علـى الجلـد كلما كانت هناك ضرورة. وهذه هي طريقة الاستفادة من هذه الزهور.

البابُونَج Camomile (*Matricaria recutita*). ليس فقط للشرب، ولكـن أيضـاً يوضـع على الجلد مركزاً لعلاج المشاكل الجلدية. وهو مشهور في أوروبا لعـلاج حـالات الالتهابـات الجلديـة، خاصـة العـدوى الفطريـة. يحتـوي البـابونج علـى البيسـبولول Bisabolol، الشـامازولين Chamazulene، الأثير الحلقي Cyclic Ethers، وكلها مضادة للالتهابات والبكتريا والطحالب.

إذا كنت تعاني من حمى القش، يجـب اسـتخدام البـابونج بحـرص. البـابونج عضـو في عائلـة الرجيد، وفي بعض الأشخاص يؤدي استخدامه إلى حالـة مـن الحساسـية. عنـد اسـتعماله للمـرة الأولى استعمله تحت رقابة. له فوائده، فاستخدمه. إلا أنه يجب التوقف عن استخدامه إذا تسبب في زيـادة الحكة أو الالتهاب.

الخيار Cucumber (*Cucumis sativus*). يقول المثل جميل مثل الخيـار. وهـذا لـيس مثلاً فقط. فيذكرنا د.ألبرت لونج (صيدلي المنتجات الطبيعية) أنه عبر التاريخ قـام العامـة باسـتخدامه لتخفيف الالتهابات الجلدية والحروق وعلاج التجاعيـد. فسأقشـره وأضـيفه إلى خليطـي مـع أو بـدون الأفوكادو وأستخدمه مباشرة على الجلد وأتركه لمدة ١٥–٦٠ دقيقة.

الجوتو كولا Gotu kola (*Centella asiatica*). هذا العشب هندي الأصل ينبـه إعـادة نمو خلايا الجلد وطبقة النسيج تحت الجلد. وقد وجد أنه مفيد في حالات الإكزيما والجروح وحـالات جلدية أخرى. وآخر الأبحاث تشـير إلى أحـد المركبـات (أسياتوكوسـيد Asiaticoside) الموجـودة في

الجوتو كولا لأشهر مرض في التاريخ في مجال الأمراض الجلدية ألا وهو الجذام. إذا ما أصبت بمرض جلدي، فسأستخدم الأوراق المطحونة لعمل كمادة على المنطقة المصابة. في الولايات المتحدة، الأوراق تكون عادة غير متاحة، ولهذا سأشتري المعلق السائل وأستخدمه طبقاً للتعليمات.

بَنَفْسَج الثّالوث البرِّي Wild pansy (*Viola tricolor*). عشب تقليدي لعلاج حب الشباب والإكزيما والحصف والحكة ومشاكل جلدية أخرى. تعتبره الأبحاث الحديثة مفيداً في علاج الجلد، واللجنة E أشارت إلى أمنه ومقدرته على العلاج. يمكن عمل شراب شاي من العشب الجاف بإضافته على الماء المغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق.

بندق الساحرة Witch hazel (*Hamamelis virginiana*). يحتوي على وفرة من التانينات Tannins، وهي مادة قابضة تستخدم في علاج الجلد. وبتجربته على حيوانات التجارب، وجد أنه يعمل على انقباضات الأوعية الدموية في الجلد مما يزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وفي دراسة عن حروق الشمس، تمت المقارنة بين ثلاثة مستحضرات: مستحضر يجمع بين بندق الساحرة القابض والليسيثين، وكريم البابونج، وكريم هيدروكورتيزون ١٪ (وهو مضاد للالتهاب مقنن طبياً ودوائياً). تركيبة الكورتيزون تعمل بشكل أفضل وتليها في الكفاءة مباشرة تركيبة بندق الساحرة والليسيثين. اللجنة E تؤيد استخدام ماء بندق الساحرة ظاهرياً لعلاج الالتهابات الجلدية ولزيادة سرعة عودة تكون الجلد الجديد.



بندق الساحرة

بندق الساحرة، وهو نبات تتفتح أزهاره بشكل ساحر قرب عيد "الهالوين" الأمريكي يدخل ضمن مكونات اللوسيونات القابضة للجلد.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). غني بفيتامين "أ" وصحي جداً للجلد ومهم لعودة تكون الجلد الجديد. الريتين-أ Retin-A هو مركب يستخدم في علاج حالات حب الشباب الشديدة وهو مركب مصنوع من الجزر.

ينصح بعض العشابين بوضعه على الجلد بعد جعله سائلاً (و/أو الطماطم أو البطاطا) لعلاج حروق الشمس والحالات الجلدية الخفيفة. أنا شخصياً قد لا أفعل ذلك، لكنني لا أرى سبباً كي لا

تجربه أنت إذا أردت. أنا أتناول الكثير من الجزر وغيره من الفاكهة والخضر الحمراء والبرتقالية لأني أعلم أن تناول الكاروتينويدات لا يساعد فقط في الوقاية من تلف الجلد وإنما يساعد أيضاً في درء السرطان وأمراض القلب كذلك.

لسان الحَمَل الإنجليزي English plantain (***Plantago lanceolata***). الاستعمال الظاهري لأوراق لسان الحمل المبردة الملطفة يعد علاجاً عشبياً رائعاً لمداواة المشاكل الجلدية الطفيفة. لقد بينت الأبحاث الحديثة أن في لسان الحمل مركبين (أوكيوبن Aucubin، الكاتابول Catapl) لهما خواص مضادة للالتهاب وقاتلة للبكتريا.

اللَّبْلاب Ivy (***Hedera helix***). المركبات التي تعرف باسم السابونينات Saponins، والتي توجد بأوراق اللبلاب، فعالة ضد العديد من أنواع البكتريا والفطريات التي تسبب العديد من مشاكل الجلد. وتؤيد اللجنة E استعمال اللبلاب في علاج الالتهاب الشعبي، وفي ذلك إشارة منها إلى أنه عشب آمن.

للبلاب صيت واسع على المستوى الشعبي في علاج الالتهاب الجلدي. فأنا إن أصبت بمشكلة جلدية، أقوم بفري بعض من أوراقه في خلاط ثم أضع العجينة الناتجة مباشرة فوق المنطقة المصابة.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (***Althaea officinalis***). هذا العشب يحتوي على ألياف قابلة للذوبان في الماء تسمى الهلام النباتي Mucilage والتي لها باع طويل من حيث استعمالها في مداواة المشاكل الجلدية. وفي أوروبا، يستعمل الهلام النباتي الخطمي في المراهم المخصصة لعلاج الجلد المتشقق. فإذا أصابتني مشكلة جلدية، أقوم بوضع جذر طازج منه في الخلاط أو الكبة، ثم أستعمل السائل الناتج مباشرة فوق المنطقة المصابة.

الأناناس Pineapple (***Ananas comosus***). إحدى أحدث كلمات السحر في العناية بالجلد تلك المركبات المسماة بأحماض الألفا-هيدروكسي AHAs، فهذه الأحماض تقوم بتقشير خلايا الجلد الميتة عن طريق إذابة المواد التي تلصق خلايا الجلد الميت إلى بعضها البعض.

يستعمل أخصائيو الأمراض الجلدية مستحضرات أحماض الألفا-هيدروكسي إكلينيكياً في علاج حب الشباب، والجلد المتشقق، والتجاعيد الدقيقة، والتجاعيد العادية وغيرها من الحالات الجلدية. وهم يستخدمون تركيزات قوية في عمليات تقشير الوجه، بينما تستخدم تركيزات أضعف في عشرات من منظفات الجلد واللوسيونات ومنعمات البشرة التي تباع دون الحاجة لتذاكر طبية.

وما لا يعلمه سوى قلة من الناس أن أحماض الألفا-هيدروكسي غالباً ما تكون منتجات عشبية تسمى أحماض الفاكهة. وكما يشير اسمها، توجد أحماض الألفا-هيدروكسي في العديد من الفواكه، ولا سيما الأناناس، والتمر الهندي، والجاردينيا، والتفاح، والعنب. كما أنها موجودة أيضاً في اللبن الحامض. ويذكر المؤرخون أن كليوباترا كانت تستحم في اللبن الحامض لأنه كان يضفي لمعة على بشرتها. ولا يمكنني أن أتخيل أني أستحم في لبن حامض، غير أني أحب الأناناس وأتناول منه مقداراً كبيراً وأرى الاكتفاء بتدليك الجلد التالف بقشرة الأناناس الداخلية.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). الرجلة، مثلها مثل الجزر، غنية بالكاروتينويدات Carotenoids. ولست من هواة عمل أقنعة الوجه، ولكن إذا كان ولابد فاعلاً، فقد أجرب وضع حفنة من هذا العشب النافع في خلاط مع ثمرة جزر وقد أضع أيضاً بعضاً من الأناناس. هذا المزيج يصنع قناعاً رائعاً للوجه ذا خواص علاجية. وأقترح تركه فوق الوجه لمدة ٢٠ دقيقة أو نحوها.

الجوز Walnut (*Juglans*، أنواع متعددة). تؤيد اللجنة E استعمال أوراق الجوز في علاج الالتهابات الجلدية السطحية الطفيفة. انقع ملء ملعقتين صغيرتين من الأوراق المطحونة داخل كوب ماء مغلي، ثم استعمل الشاي سطحياً بعد أن يبرد. بعض العشابين يقترحون إضافة حفنة من أوراق الجوز المطحونة إلى مياه الاستحمام كعلاج للإكزيما.

مشاكل الرضاعة

أنا من مواليد ريف ولاية ألاباما. وقد قضيت الشهور الأولى من حياتي أرضع من أمي ومن مرضعة سوداء. المرضعات في ريف ألاباما يتناولن أعشاباً تحفز الرضاعة خاصة الحلبة والشمار. وانطلاقاً من اطلاعي على المؤلفات العلمية، فإنني سأصوت للحلبة على حساب الشمار، ولكن لن يتوقف تعجبي أبداً من قدر الحكمة الكائنة في التراث الشعبي.

بالمقارنة باللبن الصناعي، فإن لبن الأم أفضل لربط الأم والطفل ببعضهما البعض، كما أنه أسهل هضماً ولا يسبب الإمساك ويحمي الرضيع من أمراض الحساسية ومن العديد من الأمراض المعدية، كما أن الرضاعة الطبيعية قد تفيد في منع الحمل، وإن كان العديد من المرضعات يحملن. ولهذه الأسباب

مجتمعة صار الأطباء منذ ١٩٨٠م يشجعون الرضاعة الطبيعية بعد سنوات من الثناء على اللبن الصناعي (حالة أخرى من حالات تراجع العلم الحديث عما كان يروج له. هل العلم يتقدم؟!) في الواقع، فإن نوعاً جديداً من الأخصائيين ظهر، هو استشاريي الرضاعة لمساعدة الأمهات على التعامل مع مشاكل الرضاعة Breastfeeding Problems: اللبن أقل من اللازم، اللبن أكثر من اللازم، تقرحات الحلمة، التهابات الحلمة المؤلمة.

الصيدلية الخضراء لمشاكل الرضاعة

لست مستشار رضاعة لكن اسمحي لي باقتراح بعض الأعشاب التي قد تساعد على جعل الرضاعة تجربة أكثر نجاحاً.



وتعرف أيضاً بالقش الإغريقي، وقد استخدمت لفترات طويلة لعلاج الحيوانات كما استخدمت لعلاج البشر.

الحُلْبة Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*). تُستخدم بذور الحلبة لزيادة إنتاج اللبن عند السيدات منذ أمد بعيد. فهذا العشب يحتوي على أثر الإستروجين النباتي Phytoestrogens، أي المواد الكيميائية النباتية المماثلة لهرمون الأنوثة (الإستروجين). الديوسجينين Diosgenin، مركب أساسي أثبتت التجربة أنه يساعد على تدفق اللبن. وأنا متأكد من أن مستويات التغذية في بعض المجتمعات مثل أماكن من الشرق الأوسط، قد تساعد على زيادة تدفق لبن الأم.

ولأن الحلبة هي خياري الأول في تحفيز إنتاج اللبن، فهي أيضاً المادة الفعالة الرئيسية في تركيبتي العشبية التي أرشحها لتكبير الثدي كما ذكرنا سابقاً.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). يصف الأطباء المضادات الحيوية أحياناً لعلاج التهابات الثدي، والمشكلة أن المضادات الحيوية تفرّز في اللبن، وأنا لا أعتقد أن تعريض الأطفال الرضع لهذه الأدوية فكرة جيدة.

لدى المعالج بالطبيعة كريس ديث ريدّج الميسوري (نسبة إلى ميسوري) طريقة أعتقد أنها أفضل، فهو يقترح مزج ملء قطارة من صبغة الردبكية، ٣ فصوص من الثوم، ٤-٦ أونصات من عصير الجزر

(الأونصة حوالي ٢٨ جم) وشرب هذا المزيج كل ساعتين. وهو يذكر بعض حالات الشفاء التام السريع. وذلك لا يدهشني فالثوم مضاد حيوي قوي.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الثوم يساعد على الإرضاع بشكل أفضل، فوفقاً للدراسات التي أجراها مركز مونل للحواس الكيميائية بفلادلفيا فإن تناول الأم لفصوص من الثوم قبل الرضاعة بساعة، يساعد على ارتباط الرضع بالثدي ولفترة أطول، وامتصاص وشرب أكبر للبن.

اليانسون Anise (***Pimpinella anisum***). يساعد الينسون على الرضاعة الطبيعية بشكل كبير، وفقاً لما يقوله د.فالنت (الرائد في مجال العلاج العطري ومؤلف كتاب The Practice of Aromatherapy). ينصح د.فالنت أيضاً باستخدام الكراوية، الشمار، حشيشة الليمون. هو يبدو أكثر ثقة مني في ذلك، ولكني أميل لتقبل نصيحته، ولذلك فإن هذه الأعشاب متضمنة في مشروبي الناهدي، كما أنها تحسن نكهة الحلبة.

توت العفة Chasteberry (***Vitex agnus-castus***). أخصائي الأعشاب الموهوب كريستوفر هوبس المنتمي للجيل الرابع من أخصائيي أعشاب كاليفورنيا، وهو عالم نبات أحترمه، يقترح تناول توت العفة بعد وقت قصير من الولادة للمساعدة على تدفق اللبن. وهذه النصيحة تذهب بعيداً في الاستخدام المعتاد لهذا النبات في حالات الثدي الموجع ومتلازمة ما قبل الحيض ومشاكل الطمث، ولكن لا توجد لدي مشاكل تجاه اقتراح استخدام النساء لهذا العشب كمحفز للرضاعة. فهو بالتأكيد يستحق التجربة. (وهو شجر زينة جميل مزهر مثله مثل الليلك).

الردبكية Echinacea (***Echinacea***، **أنواع متعددة**). وتعرف أيضاً باسم زهرة القمح، وهي علاج مفيد لالتهابات الثدي وشقوق الحلمة، وذلك وفقاً لأخصائي الأعشاب في مابن "ديب صول" مؤسس Avena Botanicals ومؤلف كتاب The Roots Of Healing. وأنا لست مندهشاً من هذه التزكية، لأن الردبكية مضاد حيوي ومقوٍ للجهاز المناعي.

وأنا أحبذ مزج ملء قطارة من صبغة الردبكية مع بعض فصوص الثوم، وشرب المزيج ٣ أو ٤ مرات يومياً. (رغم أن الردبكية قد تؤدي إلى تنميل وخدر اللسان مؤقتاً، فإن هذا الأثر غير ضار).

الشَّمار Fennel (***Foeniculum vulgare***). وقد استخدم الشمار الذي أظهرت الأبحاث أن له خصائص ضعيفة بالمقارنة بهرمون الأنوثة الإستروجين لقرون كمحفز للرضاعة. يمكنك تجربة شرب ملعقتين صغيرتين من البذور المطحونة في كوب ماء مغلي ٣ مرات يومياً.

لا تستخدمي زيت الشمار، ففي النساء الحوامل قد يتسبب ذلك الزيت في الإجهاض وقد يكون ساماً في جرعات أكثر من ملعقة صغيرة.

الفول السوداني Peanut (*Arachis hypogaea*). في الصين، يعطي أخصائيو الأعشاب الفول السوداني للنساء اللاتي ينتجن لبناً أقل من اللازم. ربما يكون به شيء ما، فالفول السوداني مثله مثل الكثير من البقوليات الأخرى، يحتوي على العديد من المركبات الإستروجينية، التي تساعد على إدرار اللبن.

الفصفصة Alfalfa (*Medicago sativa*). إستروجيني مثله مثل الحلبة. إن كنت ترغبين في إدرار المزيد من اللبن، فلن تضرك إضافة حفنة من براعمه لسلطتك. إن كنتِ تعانين من الذئبة الحمراء، أو يحوي تراث عائلتك المرضي حالات الذئبة الحمراء، ينصح أن تبتعدي عن براعم الفصفصة. فهناك بعض الأدلة على أن الفصفصة قد تسبب الذئبة الحمراء في بعض الأشخاص الحساسين لها.



الفصفصة

الفصفصة غذاء مفضل للماشية قد يساعد على إدرار اللبن.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). يغلي الصينيون مقدار أونصة من جذور الطرخشقون مفرومة في ٢-٣ أكواب ماء حتى لا يبقى إلا نصف الكمية (من السائل) ثم يستخدمونه ككمادات لعلاج التهابات الثدي. هذا يبدو لي علاجاً جيداً. إن شكت ابنتي من التهابات الثدي، فسأنصحها بتجربته.

الياسمين Jasmine (*Jasminum sambac*). يوجد علاج تراثي هندي قديم لكبح تدفق اللبن، وهو وضع زهور الياسمين الطازجة على الثدي. وفي دراسة قارن الباحثون الهنود ذلك العلاج بجرعات البروموكربتين Bromocriptine (بارلوديل Parlodel) وهو دواء يوقف الرضاعة عن طريق تثبيط إفراز الهرمون المسئول عن إدرار اللبن. في الدراسة، نصف مجموعة النساء تعاطت البروموكربتين، في حين استخدم النصف الآخر زهور الياسمين المطحونة. كلا العلاجين أثرا بنفس

الدرجة، رغم أن البروموكربتين قلل مستويات الهرمون بدرجة أكبر. لا أعلم كيف يعمل ذلك العلاج، لكن ذلك هو ما أظهرته الدراسة.

البقدونس Parsley (***Petroselinum crispum***). أكل البقدونس الطازج المقطع علاج شعبي قديم لآلام الصدر. وهذا يبدو منطقياً، فبعض آلام الصدر ناتجة عن اختزان الماء، والبقدونس مدر للبول، أي يساعد على التخلص من الماء الزائد في الجسم. من المؤكد أن قدرة هذا العشب على إدرار البول هي السبب وراء نصح الدكتور فالنت باستخدامه للتقليل من إنتاج اللبن كمقدمة للفطام، كما ينصح باستخدام النعناع والمريمية لهذا الغرض.

السمسم Sesame (***Sesamum indicum***). الصينيون يحمصون حبوب السمسم، ويطحنونها، ثم يأكلونها مع قليل من الملح لزيادة تدفق اللبن. أنا أحب حبوب السمسم ولا يمكنني التفكير بطعام صحي أكثر منها، رغم أني لا أعرف أية بحوث توضح فاعليتها. ولا يمكنني التفكير في سبب يمنعنا من منحها فرصة للتجربة.

الاسكواو فاين Squaw vine (***Mitchella repens***). هذا العشب يساعد على علاج تقرح الحلمة الناتج عن الرضاعة، وذلك وفقاً لأخصائي الأعشاب بول برجتر، محرر Medical Herbalism. أضيفي أوقيتين من الاسكواو فاين إلى قدح من الماء ثم أضيفي كريماً ثقيلاً ثم اغلي المزيج حتى تصبح له خاصية البلسم. اتركيه ليبرد واستخدميه بعد الإرضاع.

مشاكل الكبد

أصبت بالتهاب الكبد في بنما منذ ٢٥ سنة، ونفذت ما طلبه أطبائي. توقفت عن تناول الكحوليات وعمدت إلى الراحة، وكان هذا كل شيء. لم يكن لدى الطب التقليدي الكثير ليقدم لمرضى التهاب الكبد في هذا الوقت، ولا يزال.

أما طب الأعشاب فلديه. عندما أصيب ابني بالتهاب الكبد منذ بضع سنين أشار عليه طبيبه مثلما فعل طبيبي في بنما منذ سنين، لكني في هذه المرة كنت أعرف المزيد عن الأعشاب الطبية. لذا، أعطيت ابني زجاجتين من كبسولات الكعيب. والكعيب هو اختياري الأول لكل أمراض الكبد من الالتهاب الكبدي حتى التليف وحتى التسمم بفطر Amanita.

متاعب الكبد

السبب الرئيسي لأمراض الكبد هو الكحول الذي يسبب التليف. ويقدر عدد المصابين بإدمان الكحول بحوالي ١٠ ملايين أمريكي، ويتسبب في ٢٠٠ ألف حالة وفاة في السنة مما يجعله واحداً من أخطر مشاكلنا الصحية. وأمراض الكبد الناتجة عن الكحول تمثل رابع أهم سبب في وفاة الذكور ما بين سن ٢٥-٦٤.

ويأتي الالتهاب الكبدي Hepatitis في المرتبة الثانية بعد الكحول في أسباب أمراض الكبد. والتهاب الكبد ليس مرضاً واحداً ولكنه عدة أمراض، فهناك الالتهاب الحاد (الذي يشفى في النهاية)، وهناك النوع المزمن (الذي يمكن أن يستمر لفترة طويلة). ويمكن أن ينتج الالتهاب عن الفيروسات التي تقسم إلى أنواع يرمز لها بالأحرف "أ"، "ب"، "جـ"، "د"، "هـ". ومن المؤكد أن تضاف أحرف جديدة مع اكتشاف فيروسات جديدة. ويمكن أن ينتج أيضاً عن الكحول، أو الأدوية (حتى منتجات الأسيتامينوفين مثل التيلينول) أو التعرض الزائد للكيميائيات الصناعية مثل الأبخرة من كيميائيات التنظيف الجاف مثل تيتراكلورايد الكربون Carbon Tetrachloride.

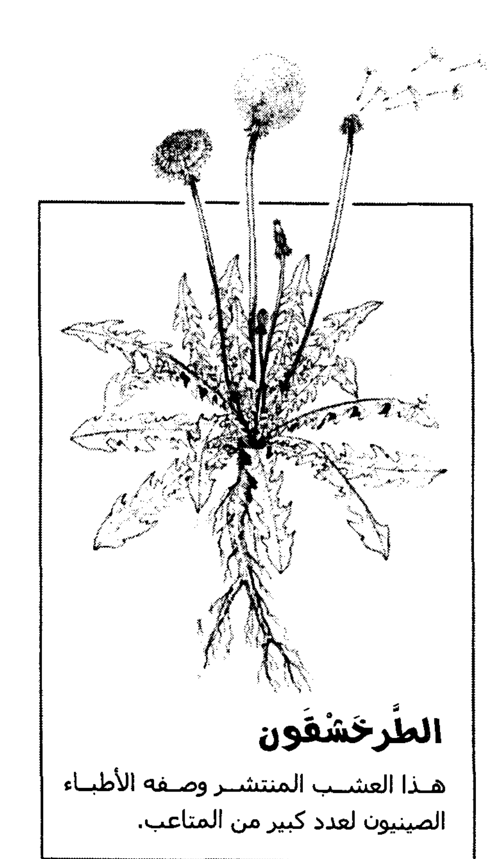
يوجد أكثر من ٣٠٠ ألف حالة من مختلف أنواع التهاب الكبد كل عام في الولايات المتحدة. والنوع "ب" على الأخص بطيء في تطوره، وهو ينتشر مثل الإيدز عن طريق الجنس أو الدم.

يتسبب الالتهاب الكبدي "ب" في وفاة حوالي ٥٠٠٠ شخص كل عام. وحتى لو نجا المرء من الوفاة، فهناك خطر الإصابة بالسرطان بعد سنين. ولحسن الحظ، هناك مصل للالتهاب الكبدي "ب" لكن لا يوجد أمصال للأنواع الأخرى.

الصيدلية الخضراء لمشاكل الكبد

لأن الطب التقليدي ليس لديه الكثير ليقدمه في علاج التهاب الكبد أكثر من الراحة، فأنا أرى أنه أمر سيء أن أساطين الطب لدينا لا يقرءون عن الأعشاب أكثر من ذلك. فيمكنهم أن يتعلموا شيئاً عن الكعيب وأعشاب أخرى كثيرة التي يمكن أن تساعد على علاج أمراض الكبد.

🌿🌿🌿 **الجزر Carrot** (***Daucus carota***). اكتشف العلماء في الهند أن الجزر يمكن أن يوفر حماية كبيرة للكبد على الأقل في التجارب على حيوانات المعمل. عندما تم إحداث إصابة في خلايا الكبد باستخدام الكيميائيات، مشابهة لما يحدث نتيجة التلوث الكيميائي. وأظهرت التجارب أن حيوانات التجارب يمكن أن تتعافى بمساعدة مشتقات الجزر. وتزيد هذه المشتقات من نشاط بعض الإنزيمات التي تزيد سرعة التخلص من السموم في الكبد والأعضاء الأخرى.



الطَّرخَشْقَون

هذا العشب المنتشر وصفه الأطباء الصينيون لعدد كبير من المتاعب.

الطَّرخَشْــــــــقَون **Dandelion** (*Taraxacum officinale*). جذور الطرخشقون تأتي على رأس قائمة الأطعمة الممتازة للكبد، كما ذكر دانيال موري (صيدلي الأعشاب، الحاصل على الدكتوراه، ومؤلف The Scientific Validation of Herbal Medicine، Herbal Tonic Therapies). فأوراقه مدرة للبول أي أنها تساعد على إخراج المياه الزائدة من الجسم، أما الجذور فاستخدمت لعلاج الصفراء، وهي اصفرار الجلد نتيجة فشل شديد في وظائف الكبد.

وأنا أوصي باستخدام الأوراق والزهور؛ فزهور الطرخشقون مليئة بمادة الليسيثين Lecithin المغذية التي أثبتت فائدتها في مختلف أمراض الكبد.

ولأن الطرخشقون غذاء نباتي، فأنا أقترح طهي الأوراق والزهور بالبخار مثل السبانخ وأكل الكثير من هذا الخضار اللذيذ. وإذا لم تهتم للطعم المر، فإن محلات الأعشاب والأغذية الصحية تبيع الكبسولات والصبغات. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

اللوز الهندي **Indian almond** (*Terminalia catappa*). استخدمت خلاصة هذا العشب في الأبحاث وأظهرت قدرتها على منع إصابة الكبد الناتجة عن الكيميائيات في الحيوانات المعملية. ولسوء الحظ، فإن اللوز الهندي بخلاف أنواع اللوز الأخرى المتوفرة للبيع في الولايات المتحدة، لكني أرجو أن يصبح متوفراً أكثر هنا يوماً ما. ويمكن العثور عليه ينمو برياً في كل السواحل الاستوائية ومنها فلوريدا وهاواي.

الكُعَيْب **Milk thistle** (*Silybum marianum*). استخدم الكعيب لعلاج الكبد لحوالي ٢٠٠٠ عام على الأقل. وتظهر الأبحاث أن المواد المركبة من البذور يمكن أن تحمي الكبد ضد

آثار الكحول والالتهاب، بل ويمكن أن يعيد تكوين خلايا الكبد التي دمرت. لذا، فإن اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) وافقت على بذور الكعيب أو خلاصة البذور كعلاج لآثار تليف الكبد والتهاب الكبد المزمن.

تبين البحوث الأخرى أن مادة السليمارين Silymarin الموجودة في الكعيب تساعد على حماية الكبد من كثير من المواد السامة الصناعية مثل تتراكلورايد الكربون. وحتى لو لم تكن تعاني من إصابة أو مرض في الكبد، فالكعيب يحسن من وظيفة الكبد بمساعدته على التخلص من السموم في الجسم.

ويمكنك شراء كبسولات الكعيب من محلات الأعشاب أو الأغذية الصحية. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة. وإذا كنت من النوع الذي يحب الزراعة في حديقة منزله، يمكنك أن تزرع الكعيب بنفسك. ويمكن استخدام الأوراق الصغيرة من هذا العشب في السلطة رغم أنها تحتوي على نسبة ضئيلة من السليمارين. وبالإضافة للقيمة الطبية، يمكن تحمير البذور ثم طحنها واستخدامها كبديل للقهوة (فالكعيب من عائلة الهندباء البرية، وهو بديل آخر للقهوة).



الكُعَيْب

يمكن أن تزرع الكعيب في حديقة منزلك أو تشتريه في صورة كبسولة من محلات الأغذية الصحية.

الشيساندرا Schisandra (*Schisandra chinensis*). استخدم هذا العشب على نطاق واسع في الطب الصيني كمقوٍ ذكري ويتمتع بقدرة فائقة على حماية الكبد كما ذكر عالم الدواء الطبيعي د.ألبرت لونج. يستخدم الأطباء الصينيون خلاصته بفاعلية في علاج التهاب الكبد الوبائي وأمراض الكبد الأخرى. وتحتوي هذه الحبوب على أكثر من دستة من المواد التي تحمي الكبد.

ولذا أندهش حقاً إذا صار هذا العشب مع الكعيب على قمة القائمة الخاصة بالأعشاب التي تعالج متاعب الكبد. ويمكنك أن تجد الثمار المجففة في بعض محلات الأعشاب والأغذية الصحية. ويتناول الناس في الصين ١-٧ ملاعق صغيرة يومياً ولمدة شهر بعد أن تذهب أعراض الالتهاب الكبدي.

سلطة لحماية الكبد

السلطة مكان مناسب جداً لتضمين المكونات الحامية للكبد. عندما تصنع سلطة، جرب إضافة أوراق الكعيب الصغيرة مع الجزر وزهور الطرخشقون. استخدم الكركم والزنجبيل في تزيينها.

التمر الهندي Tamarind (*Tamarindus indica*). في أمريكا اللاتينية، ترجع شهرة عصير التمر الهندي إلى أنه يمنع الغيبوبة الناتجة عن تناول الخمر. وبعد أن تذوقته بالصدفة، أرى أنه مفيد. وهذا يغذي شكوكي أنه يمكن أن يحمي الكبد. وتأكدت هذه الشكوك على الأقل جزئياً في بحث يبين أن مشتقات التمر الهندي منعت إصابة الكبد في حيوانات التجارب التي أعطيت كيميائيات ضارة للكبد.

والقلب السكري حول البذور يستخدم لصنع مشروب حلو المذاق يستخدم كمشروب أكثر منه كدواء. وأنا أشرب منه كوبين يومياً إن كان متوفراً. وحتى الآن لم أجد القلب المجفف إلا في بضع أسواق لاتينية. حظاً سعيداً.

الهندباء البرِّية Chicory (*Cichorium intybus*). الجرعات الكبيرة من الأسيتامينوفين سامة للكبد وإذا زادت عن القدر الكافي، يمكن أن تصبح الجرعة قاتلة. وفي أحد الأبحاث نجا ٧٠٪ من الفئران التي أعطيت خلاصة الهندباء البرية من جرعة أسيتامينوفين كانت قاتلة لمائة بالمائة من الفئران التي لم تعطَ شيئاً. وأنا لست مندهشاً لأن الهندباء البرية من عائلة الكعيب.

وأنا أقوم باستخراج الجذور بنفسي للعلاج المنزلي ثم أشربها وأعجنها لصنع قهوة الهندباء البرية. وأشرب ٢-٤ أكواب يومياً. فهو يمثل بديلاً رائعاً للقهوة وبلا نيكوتين. لكنك لن تحتاج إلى خوض كل هذه المشاكل، فالخلاصات المضبوطة للجذور متوفرة في محلات الأعشاب والأغذية الصحية وبعض الأسواق.

حشيشة الملائكة الصينية Chinese angelica (*Angelica sinensis*). وتعرف أيضاً باسم دانج كواي Dang-Quai، هو عشب صيني، يبجلونه في الشرق لدوره في تقوية صحة المرأة. وهو أيضاً يساعد على حماية الكبد بأن يساعده على حرق المزيد من الأكسجين كما يبدو. ويفضله أطباء الأعشاب الصينيون في علاج التليف.

والوصفة المتبعة هي أخذ ٢-٦ ملاعق صغيرة يومياً في صورة شاي، أو صبغة، أو حبوب لمدة قد تصل إلى شهر. وهنا في الولايات المتحدة ستجد حشيشة الملائكة الصينية في محلات الأعشاب الصينية وبعض محال الأغذية الصحية. (ولكن لا تأخذي هذا العشب إن كنت حاملاً).

الكُركُم الجاوي Javanese turmeric (*Curcuma xanthorrhiza*). في التراث الأسيوي يمثل هذا العشب مكانة عالية في الحالات المتعلقة بالكبد وبالذات حصى المرارة والصفراء. واكتشف العلماء التايوانيون السبب: فخلاصة هذا الجذر الأصفر تحمي الكبد بشدة. وغالباً لن تجد هذا العشب سوى في الأسواق الأندونيسية أو في جنوب أسيا لكن ربما تجد بعض هذه المحلات في منطقتك.

إذا وجدته، أقترح تناول ٥ ملاعق صغيرة يومياً لمدة شهر. تناوله مع الطعام أو الشاي.

شاي من أجل كبدك

هذه وصفة سريعة لشاي من الأعشاب المعروف عنها حماية الكبد. امزج ثم تذوق: عرق السوس، الطرخشقون، الهندباء البرية، الكركم، الزنجبيل. وإذا أحببت، يمكن أن تضيف الينسون، الكراوية، بذور الكرفس، الشبت، القرنفل، الشمار، النعناع الفلفي، إكليل الجبل، حبوب الفانيليا. يمكنك أن تخلط برطماناً من الأعشاب المجففة وتترك الخليط في متناول اليد عندما تحتاج لشاي من الأعشاب.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). المكون النشط في جذر عرق السوس هو الجليسريزين Glycrrhizin وهو يوقف إصابة خلايا الكبد الناتجة عن العديد من الكيميائيات. ويستخدم في علاج التليف والالتهاب الكبدي المزمن وعلى الأخص في اليابان. ولسوء الحظ، فإن اليابانيين يستخدمونه عن طريق الحقن وهذا ما لا أفضله.

تقترح البحوث الروسية أن مزيج من أعشاب عرق السوس، النعناع الفلفلي، الورد، حشيشة الشفاء، القراص الشائك يمكن أن تثبت الغشاء الخلوي في الكبد في حيوانات التجارب، وبذلك تحمي الحيوانات من إصابات الكبد.

وفي مكان أقرب للوطن، ذكر المعالجان بالطبيعة المعروفان د.جوزيف بيزورنو، رئيس كلية باستير للتاريخ الطبيعي في سياتل، د.مايكل موراي، وهما مؤلفا كتاب A Textbook of Natural

Medicine، ذكرا تجارب إكلينيكية محكمة بينت أن الجليسريزين فعال في علاج الالتهاب الكبدي الوبائي.

يمكنك شراء الخلاصة المجهزة من محلات الأطعمة الطبية. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يَقْطِين الزجاجة **Bottle gourd** (*Lagenaria siceraria*). وجد العلماء في كلية الطب بجامعة شمال كارولينا في تشابيل هيل أن نقص فيتامين "ب" في حيوانات التجارب يسبب إصابة الكبد ويقترن بحدوث سرطان الكبد. وهناك شك في قدرة مادة الكولين Choline الموجودة في فيتامينات "ب" على شفاء الكبد لكن لن يضير الحصول على المزيد من هذه المادة المغذية.

وبناء على معلوماتي، فأفضل مصدر للكولين هو يقطين الزجاجة (بنسبة ١,٦٪ بالذات في حالة الجفاف). أنصحك بتناول أكبر قدر تستطيعه من يقطين الزجاجة. وإذا لم تجده في محلات قريبة منك، ابدأ التفكير في زراعته بنفسك. وهناك أعشاب أخرى غنية بالكولين مثل أوراق الحلبة، كيس الراعي، الفراسيون، الجنسنج، اللوبيا، الفاصوليا الإنجليزية، فاصوليا البقر، القرع الإسفنجي، العدس، حشيشة الملائكة الصينية.

الزنجبيل **Ginger** (*Zingiber officinale*). بناء على بحث قمت به مع عالم الأحياء المجهرية د.ستيفن بكستروم-سترنبرج، فالزنجبيل يحتوي على ٨ مواد تحمي الكبد. لن أتمادى في القول لدرجة أنه يمكن أن يعالج التهاب الكبد، لكن لو كنت تحب الزنجبيل مثلي فستحصل على شيء من الحماية لكبدك في كل مرة تستخدمه في الطبخ أو الشاي.

الشاي **Tea** (*Camellia sinensis*). الشاي فعال طبياً في علاج التهاب الكبد الحاد، مثلما ذكر د.لونج، وعشاب أركنساس ستيفن فوستر في The Encyclopedia of Common Natural Ingredients. إذا كنت أعاني من التهاب الكبد، فسأشرب ٢-٤ أكواب يومياً.

الكُرْكُم **Turmeric** (*Curcuma longa*). هذا البهار الذي كثيراً ما يستخدم في الأطباق المتبلة يحتوي على كثير من المواد التي تحسن الكبد. لو كنت أعاني من التهاب الكبد، فسأضيف المزيد من الكركم لما أطبخه.

المِعَى الالتهابي

لقد كانت السيدة تبدو من أصغر الأشخاص على الطائرة ومن الواضح أنها مريضة وضعيفة، لقد كانت ترتدي شارة البعثة الدولية مما يعني أنها كانت ذاهبة إلى غابات الأمازون المطرة معي ومع الكثيرين من المؤسسين لمقر أعمالنا هناك. وبصراحة شديدة لقد كنت خائفاً على مخلوقة مثلها شديدة الضآلة والشحوب من حرارة الأمازون وأتعجب كيف ستحتمل هذا الطقس وهي القادمة من الشمال البارد.

أثناء رحلة الطائرة من ميامي إلى إيكويتوس في بيرو، سقطت السيدة مغشياً عليها بينما كانت تعبر الممر إلى حجرة الاستراحة. يالها من إشارة سيئة. لقد ظهر أن هذه السيدة تعاني من مرض كرون وهو نوع شديد من مرض المِعَى الالتهابي (Inflammatory Bowel Disease (IBD والذي يشمل الالتهاب المزمن بالأمعاء (هناك نوع آخر لهذا المرض هو التهاب القولون المتقرح).

لقد كانت السيدة تحاول صنع تجربة ذات معنى لحياتها. ولأنها لم تكن تعرف ماذا سيحمل لها المستقبل، فإنها شعرت أن هذه الفرصة ربما تكون الوحيدة التي ستتاح لها لرؤية الأمازون قبل أن تتفاقم ظروفها المرضية وتجعل من المستحيل عليها السفر.

لقد عملت بعدي في مقر عملي، وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة شكرتني على بعض النصائح العلاجية الطبيعية التي أسديتها لها من أجل مرض كرون. لقد قالت إنها أصبحت أفضل. بالتأكيد أرجو أن تكون أفضل الآن عما كانت عليه وقت الرحلة.

مشاكل جهاز إخراج الفضلات

التهاب القولون التقرحي وكرون مرضان لهما نفس الأعراض وتتضمن الإسهال المزمن (ربما يكون مدمماً) ومغصاً بالبطن وإجهاداً وفقداناً للوزن وأحياناً الحمى. ولكن أصول المرضين مختلفة إلى حد ما. ببساطة، التهاب القولون المتقرح هو مرض يصيب القولون، بينما الالتهاب في مرض كرون يمكن الحدوث في أي مكان بالأمعاء.

يعالج الأطباء أي نوع من المرضين باستخدام الكورتيكوستيرويدات Corticosteroids، وهي الأدوية التي تحبط الالتهابات أحياناً ولكن لها أعراض جانبية كثيرة منها ظهور حب الشباب،

صعوبة في الرؤية وزيادة الوزن. الكورتيكوسترويدات يمكنها أن تسبب أعراضاً بالجهاز الهضمي صعب تفريقها عن أعراض مرض التهاب المِعَى. بالطبع أنت تدرك أنني غير متحمس لهذه الأدوية، ومن ناحية أخرى أنا لم أجد شيئاً بالمصادفة يعد علاجاً طبيعياً موثوقاً به، ولذلك ببساطة فأنا أشارك ببعض الوسائل البديلة التي أشعر أنها يمكنها المساعدة.

في قبضة مرض المِعَى الالتهابي

معظم المرضى بهذا المرض يصيبهم القلق ويكتئبون. وهذا ليس غريباً فهو مرض يدعو للقلق ويحفز على الاكتئاب. ولكن في نفس الوقت، فإن القلق والاكتئاب والضغوط الأخرى ربما تزيد من حدة الأعراض. إنني أنصح باللجوء إلى برامج السيطرة على الضغوط العصبية المتاحة لك مثل التأمل، أو التغذية المرتجعة الحيوية، أو اليوجا، أو أي شكل آخر من أشكال الرياضة المناسبة لك. إن طريقتي في مقاومة الضغوط النفسية هي الاهتمام بزراعة الأعشاب في فناء منزلي.

الحساسية لبعض أنواع الطعام يمكنها بالتأكيد زيادة مشاكل الأمعاء. إن عدم المقدرة على هضم اللبن ومنتجاته (حساسية الأمعاء للبن) مرض شديد الانتشار والعديد من المصابين به لا يعرفون أنهم كذلك. إنني أقترح تجنب كل منتجات الألبان لمدة عدة أسابيع ثم انظر هل هناك تحسن.

هناك آخرون لديهم حالة مشابهة، وإن كانت أكثر ندرة، من الحساسية للجلوتين، وهي المادة الموجودة في بروتين القمح والتي تجعل الخبز هشاً وإسفنجياً. غالبية الحبوب الأخرى ما عدا الأرز والتيف "نوع من الحبوب في أثيوبيا" هما اللذان لا يحتويان على جلوتين. ولكن الباقي يحتوي عليه. ليس من السهل تقليل الحبوب من طعامك، إذا كان هذا المرض سيجعلك تعيساً، فإنني أدعوك لتقييم الموقف بأن تتوقف عن تناول الحبوب لعدة أسابيع ثم انظر هل تحسنت. حاول استبدال كيك الأرز بدلاً من الخبز وشعرية الأرز رنودلز بدلاً من المكرونة. أو اذهب إلى أثيوبيا وتمتع بالكيك المصنوع من التيف أو إلى متاجر بيع الأغذية الطبيعية وحاول البحث عن هذا التيف.

الصيدلية الخضراء لمرض المِعَى الالتهابي

إذا كنت تعاني من هذا المرض، يجب أن تكون تحت رعاية الطبيب وحاول مناقشة أي من هذه الوسائل العشبية معه. هنا العديد منها التي يمكنها المساعدة في تخفيف الأعراض.

البصل **Onion** (***Allium cepa***). حسب معلوماتي فإن أهم مادة ذات تأثير مضاد لالتهاب الأمعاء هي مادة الكيرستين Quercetin، وأهم مصدر لهذه المادة هو قشر البصل. نحن لا نأكل قشر

البصل، ولكن يمكنك وضع البصلة كاملة في الحساء، والقلب والقشر، واتركه فترة للطهي، ولكن تخلص من قشر البصل قبل التقديم مباشرة.

يقترح المعالجون بالطبيعة تناول ٤٠٠ مجم من الكيرستين قبل الوجبات بحوالي ٢٠ دقيقة. يمكنك شراء الكيرستين الخالص من العديد من متاجر الأغذية الصحية.

استخدام العصائر لصحة الجهاز الهضمي

الأشخاص المتحمسون للعصائر الصحية يبدو أن لديهم وصفات عصير لكل أنواع العلل التي تصيبك. هنا القليل من اقتراحات العصائر التي أعتقد أنها ربما تكون ذات فائدة في علاج التهاب الأمعاء المزمن.

يرى مايكل موراي (المعالج بالطبيعة، دكتوراه في الطب، ومساعد مؤلف كتاب The Complete Book of Juicing) أن المرضى بالتهاب الأمعاء عليهم تناول هذه العصائر من الفاكهة أو الخضر مرة أو مرتين. يمكن صنعها في الخلاط الكهربي أو العصارة (أفضل استخدام الخلاط).

شراب موري الأخضر: تفاحتان، ورقتان من ورق اللفت، حفنة من السبانخ، وبعض البقدونس وحشائش القمح.

شراب موري المنظف: تفاحة واحدة، نصف واحدة من البنجر بقمتها، أربع جزرات، عودان من الكرفس، نصف كوب من البقدونس وأعشاب القمح.

شراب موري ذو الإنزيمات الوفيرة: موزة واحدة، نصف ثمرة مانجو، برتقالتان، نصف ثمرة بابايا وربع ثمرة أناناس طازجة.

ليس عندي مشكلة بالنسبة لشراب موري الأخضر والشراب المنظف. إنني أشك في أنهما سيلطفان أعراض التهاب الأمعاء ويؤديان للشفاء منه، ولكن بالتأكيد هي مجموعة غنية بالسوائل والفيتامينات والمعادن تعوض الجسم عما فقده في حالات الإسهال المزمن.

بالنسبة للإنزيمات الوفيرة، ليس هناك مشكلة في الموز والمانجو والبابايا والأناناس، كلها يتم استخدامها في المناطق الاستوائية لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي. إن إنزيمات هضم البروتين الخاصة الموجودة في الأناناس والبابايا (بنكرياتين وبروملين) قد بينت الدراسات الطبية أن لها تأثيرات مضادة للالتهاب، كما أنها مفيدة في مقاومة أمراض المناعة الذاتية.

العنصر الذي أشك فيه في مشروب الإنزيمات الوفيرة هو البرتقال. بعض الأبحاث الطبية البديلة تنصح بتجنب الفواكه من الموالح في حالة التهاب المعَى. يمكنك تجربة شراب الإنزيمات الوفيرة بالبرتقال وبدونه وانظر أيهما أفادك أكثر.

بَذْر قَطونا Psyllium (*Plantago ovata*). ربما لم تسمع عن نبات بذر قطونا (حشيشة البراغيث)، ولكن أعتقد أنك سمعت عن ميتاميوسيل وهو المنتج التجاري المحتوي على الألياف، إنه بالضبط بذور حشيشة البراغيث الأرضية مع القشر بالإضافة لبعض النكهات. إن ميتاميوسيل يعمل كملين لأن بذور حشيشة البراغيث تمتص الماء في الأمعاء وتنتفخ ويزداد حجمها عدة مرات. إنها تضيف كتلة إلى البراز وتساعد في تنبيه الانقباضات العضلية التي نشعر بها "كرغبة في التبرز".

هذه المقدرة على امتصاص الماء تجعل نبات بذر قطونا صالحاً لعلاج الإسهال وهي من الأعراض اللازمة لمرض المِعَى الالتهابي. بالإضافة لذلك أثناء مرور هذا النبات على جدر القناة الهضمية فإنه يؤدي وظيفة ملطفة ربما تساعد على تخفيف التقلصات. إذا استخدمت بذر قطونا، فتأكد أنك قد شربت الكثير من الماء. ولاحظ أيضاً كيف تستجيب له إذا كنت تعاني من الحساسية. وإذا ظهرت أعراض حساسية عليك بعد تناوله، فلا تستخدمه مرة ثانية.

الشاي Tea (*Camellia sinensis*). تقترح اللجنة E استخدام أعشاب تحتوي على التانين Tanin كمادة قابضة مثل الموجودة في الشاي لتخفيف أعراض اضطراب الجهاز الهضمي. بالإضافة إلى مشروب الشاي المعتاد، هناك العديد من الأعشاب الغنية بالتانين وتشمل الخروب والجوز الأسود والجوز الإنجليزي وتوت العليق وعنب الدب والمريمية.

الناردين Valerian (*Valeriana officinalis*). هناك دراسة إيطالية تقترح أن الناردين إضافة مفيدة للأدوية الأخرى التي تخفف من تقلصات العضلات الملساء مثل الأمعاء. كما أن الناردين يساعد أيضاً في علاج التوتر العصبي المصاحب لالتهاب الأمعاء.

زيوت أساسية متنوعة. ينصح المعالجون بالأعشاب العطرية بالتدليك باستخدام قطرات قليلة من أي من الزيوت التالية بعد تخفيفه بقليل من الملاعق الكبيرة المحتوية على زيوت نباتية: الريحان، البابونج، القرفة، الثوم، الزوفا، الخزامى، حشيشة الليمون، إكليل الجبل، الزعتر، البرغموت، الأيلنغ. أنا لم أجربها شخصياً، ولكن التدليك يساعد على الاسترخاء واستخدام الزيوت الأساسية يجعله أكثر راحة. إن الاسترخاء يساعد في التخفيف من التوتر العصبي الناتج عن مرضى المِعَى الالتهابي. إنني أود تجربة هذه الوسيلة. (تذكر، لا تتناول هذه الزيوت بالفم، إنها للاستعمال الخارجي فقط).

أعشاب متنوعة. ينصح خبراء الأعشاب الذين أثق بهم باستخدام البابونج والنعناع والبطاطا البرية للمساعدة على تخفيف تقلصات عضلات الأمعاء.

خبير الأعشاب البريطاني المشهور ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook يقترح علاج التهاب الأمعاء باستخدام خليط من الأعشاب مكون من جزأين من المريمية وجزء واحد من كل من البابونج وجوزة الطيب والنعناع الفلفلي والناردين والبطاطا البرية.

صيدلي الأعشاب دانيال موري، دكتوراه في الصيدلة، ومؤلف كتاب The Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies ينصح بالعديد من الأعشاب لعلاج التهاب القولون المتقرح ومرض كرون وتشمل الحلبة والجنطيانا والزنجبيل والختم الذهبي وجذور عرق السوس وأوراق الببايا واللبان المر.

المياه البيضاء

نشرت في مجلة منذ فترة مقالاً بعنوان "المياه البيضاء والنعناع البري" الذي كشف أن عشب النعناع البري قد يساعد على الوقاية من مرض العين الشائع هذا. لقد كان المقال تأملياً ولقد عرضته بهذه الطريقة، ولم أعطِ أية وعود كبيرة.

هذا الأمر ما زال تأملياً، ولكن مع مرور الوقت ازداد اقتناعي بأن النعناع البري عشب جيد جداً "ثلاثة نجوم كما يقول المؤلف" في الوقاية من إعتام عدسة العين. وأعتقد أن أعشاباً أخرى عديدة قد تساعد على ذلك أيضاً.

يمكنني القول بكل وضوح إني لا أعتقد أن الأعشاب قد تشفي من المياه البيضاء (السد) Cataracts فهذا المرض خطير وعلى كل من يعاني منه ولو بدرجة طفيفة أن يكون تحت رعاية طبيب، ولكني أعتقد أن بإمكان الأعشاب أن تساعد على الوقاية من ذلك المرض.

الرؤية الضبابية

السد هو عتامة أجزاء من عدسة العين الشفافة تماماً في الوضع الطبيعي. يعاني نحو ٢٠٪ من سكان العالم من السد وخاصة كبار السن. ويعاني ٤ ملايين أمريكي من مرض السد بشكل يعوق الرؤية، وعلى الأقل صار ٤٠ ألفاً منهم ضريرين قبل تلقي العلاج الجراحي.

في الولايات المتحدة، تصيب المياه البيضاء ٥٪ ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٥٢-٦٤ عاماً، ١٨٪ ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٦٥-٧٤ عاماً، ونحو نصف من تتخطى أعمارهم الـ ٧٥ عاماً. ولكن البداية الطفيفة للمرض، يمكن ملاحظتها في نحو ثلاثة أرباع الأمريكيين.

العلاج الطبي الرئيسي للسد هو الجراحة. تنزع العدسة المعتمة العينية وتستبدل بعدسة صناعية. أكثر من ٥٠٠ ألف جراحة لحالات السد تجرى سنوياً. عادة ما يستعيدون رؤية جيدة، ولكنه يكلف الدولة ثروة، نحو ٣,٥ بليون دولار سنوياً.

عوامل الإعتام

اعتاد العلماء الاعتقاد أن الإصابة بذلك المرض ناتجة عن كبر السن وسوء الحظ. ولقد لاحظ الباحثون أن مجموعات معينة من الناس أكثر عرضة للإصابة بالمياه البيضاء. فالمدخنون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. وكذلك مرضى السكر والذين تسمموا بالمعادن الثقيلة والذين كانوا يستخدمون الكورتيزون لفترات طويلة.

والآن صرنا نعلم السبب. فعتامة العين ناتجة عن الأكسدة، وهي عملية ناتجة عن تغير في الأكسجين العالي الفعالية داخل الخلايا. ووفقاً للدراسة فإن النساء اللاتي يدخن أكثر من ٣٠ سيجارة يومياً، أكثر عرضة للإصابة بالسد بنسبة ٦٠٪.

هل يوجد شيء يساعد على الوقاية من السد؟ خمن أنت. نعم مضادات الأكسدة.

مضادات الأكسدة هي مواد كيميائية تمنع الأكسدة المدمرة عن طريق تحييد الشوارد الحرة، جزيئات الأكسجين المرتدة المدمرة للغاية للجسم. من أفضل مضادات الأكسدة فيتامين "أ" الذي نحصل عليه من الطعام الغني بالكاروتين مثل البيتا كاروتين Beta-Carotene. مضادات الأكسدة الأخرى هي فيتامين "جـ"، و "هـ"، والفلافونويدات الماثل للفيتامينات ومعدن السلينيوم.

وقد أثبتت دراسات عديدة أن الأطعمة الغنية بفيتامين "جـ"، و "هـ" تمنع مرض السد. فقد أثبتت دراسة أن تناول ١٠٠٠ جم من فيتامين "جـ" يومياً يبطئ من تطور السد. مما يعيدني مرة أخرى إلى مقالي عن النعناع البري. فأوراق النعناع البري وأنواع النعناع الأخرى والأعشاب ذات الصلة مثل إكليل الجبل، تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين "جـ"، و "هـ" والبعض منها من الممكن استخلاصه من مشروب النعناع البري أو مشرب أنواع النعناع المختلفة مثل مشروبي الذي أسميه السدي.

بالإضافة إلى مضادات الأكسدة توجد معادن أخرى تلعب دوراً في الوقاية من هذا المرض مثل المغنسيوم والمنجنيز؛ وذلك لأن الإنزيمات المحتوية على هذه المعادن تساعد على التخلص من البروتينات المدمرة عن طريق الأكسدة والتي تؤدي إلى العتامة. النعناع البري وأنواع النعناع الأخرى تحتوي على هذه المعادن.

وأخيراً؛ فإن النعناع البري وأنواع النعناع الأخرى غنية بالفلافونويدات Flavonoids، التي أظهرت دراسات عدة مدى أهميتها.

وبرغم أن الفلافونويدات لم يثنَ عليها مؤخراً بسبب هذه الصفات، فإنها معروفة منذ عقود والباحث ألبرت زنت جورجي الذي اكتشف فيتامين "جـ" في عام ١٩٢٨م، كان أيضاً مكتشف الفلافونويدات. وقد سماها فيتامين P.

الصيدلية الخضراء للمياه البيضاء

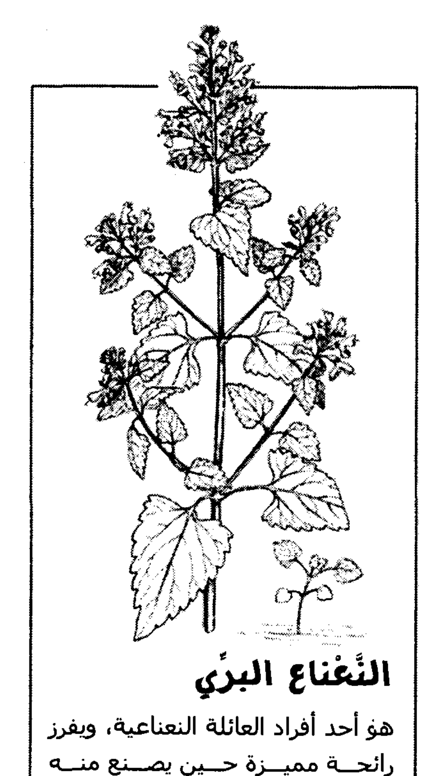
توجد العديد من الأعشاب التي تساعد على الوقاية من المياه البيضاء.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (***Vaccinium myrtillus***). اعتاد الطيارون البريطانيون في الحرب العالمية الأولى أكل عنب الأحراج قبل أدائهم لمهامهم؛ لتقوية أبصارهم. لعنب الأحراج أقارب نباتية عدة من بينها: التوت الأزرق، والأويسة، والعنبية. وتوجد مواد كيميائية مماثلة في نباتات مثل التوت الشوكي وتوت العليق والعنب والبرقوق والكريز البري. كلها لها سمعة طيبة كمقويات للبصر.

الأبحاث الحديثة تظهر أن هذه الفواكه تحتوي على مركبات تعرف باسم أنثوسيانوزيدات Anthocyanosides والتي تساعد على زيادة حدة الإبصار. أظهرت مجموعة من الباحثين الإيطاليين أن مزج هذا المركب مع فيتامين "هـ" كبح تطور السُّد في ٩٧٪ من الأشخاص المصابين بدرجة بسيطة من المياه البيضاء.

ينصح المعالجون بالطبيعة بتناول مستخرج عنب الأحراج القياسي (المحتوي على نسبة ٢٥٪ من الأنثوسيانيدين Anthocyanidin) في جرعات هي ٨٠-١٦٠ مجم ٣ مرات يومياً. هذا العشب متوفر في أي مكان يبيع مركبات عشبية رفيعة المستوى.

أنا أفضل كوباً من التوت الأزرق لأنه متوفر بصورة أكبر من عنب الأحراج. العشبيون الألمان ينصحون بشرب مشروب مصنوع من ٢-٤ ملاعق كبيرة من التوت الأزرق.



النَّعْناع البرِّي

هو أحد أفراد العائلة النعناعية، ويفرز رائحة مميزة حين يصنع منه مشروب عشبي.

النَّعْنـــاع الـــبرِّي Catnip (*Nepeta cataria*). لا يمكنني القول بعد إن النعناع البري مضمون كوقاية من السُّد. ولكني أعتقد أن تناول كوبين من مشروبه قادر على تقليل احتمال الإصابة بهذه المشكلة. مشروب النعناع البري الساخن في الشتاء والمثلج في الصيف حلو المذاق. وبالإضافة إلى مساهمته في الوقاية من السد، فإنه مهدئ خفيف، فهو لن يقلل فقط من قلقك تجاه السد ولكنه يقلل من قلقك بشكل عام.

إكْلِيْـــــل الجبَـــــل Rosemary (*Rosmarinus officinalis*). هو أحد أنواع النعناع وهو ذو صلة قرابة بالنعناع البري، ويحتوي إكليل الجبل على أكثر من دستة من مضادات الأكسدة، كما يحتوي على ٤ مواد على الأقل مكافحة لمرض السُّد؛ ولهذا ضممته إلى تركيبتي التي أسميها (السُّدي)، كما أحبذ استخدام إكليل الجبل بوفرة في الطهي. فإنه جيد مع البطاطس المشوية وكثيراً ما يستخدم مع الدجاج.

الجوز البرازيلي Brazil nut (*Bertholettia excelsa*). يحتوي هذا الجوز على فيتامين "هـ" وعلى معدن السلينيوم الذي يزيد من الاستفادة من فيتامين "هـ" المضاد للأكسدة. تركيز السلينيوم في عدسات الأعين المصابة بالمياه البيضاء يوازي ١٥٪ من تركيزه في العدسات الطبيعية، مما يرجح أن الحصول على السلينيوم من الجوز البرازيلي قد يساعد على الوقاية من السد. تحتوي جوزة البرازيل متوسطة الحجم على الاحتياج اليومي من السلينيوم.

الجزر Carrot (*Daucus carota*). يوجد اعتقاد شعبي كبير بأن الجزر مفيد للنظر، وكما يبدو فإن الأمر أكثر من كونه مجرد تراث شعبي. يذكر الباحث الصيدلي هوفمان لاروش أكثر من ٣٠ دراسة تثبت قدرة الكاروتينويدات Carotenoids على الوقاية من: السرطان، والسُّد، وأمراض القلب. الكاروتينويدات (ومنها البيتا كاروتين) هي المركبات التي تعطي الجزر اللون البرتقالي. هذا الاستنتاج مدعم بدراسة عقدية أجريت في جامعة هارفارد. وتثبت هذه الدراسة أن تناول ٥٠ مجم من الكاروتينويدات يوماً بعد يوم، يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان والسد وأمراض القلب.

الكاروتينويدات المحلاة

إذا كنت تبحث عن طريقة للاستمتاع باستخدام الخضراوات الصفراء الحامية للأعين، فهذه الوصفة لا يوجد ما هو أفضل منها. في الواقع، يمكنك تقديمها لضيوف العائلة في عيد الشكر. أي أقارب مسنين سيستمتعون بهذه الوصفة. لصنع هذه الوصفة استخدم:

كوبين من اليقطين المعلب

كوبين من قطع البرتقال المقطعة قطعاً صغيرة

١ ١/٢ كوب من عصير الجريب فروت الوردي

كوباً من قطع الجزر

كوباً من قطع البطاطا

ملعقتين صغيرتين من قشر البرتقال

مقداراً ضئيلاً من الملح

مقداراً ضئيلاً من الكركم

مقداراً ضئيلاً من البربريكا

مقداراً ضئيلاً من السكر (من الممكن الاستغناء عنه)

ملعقة صغيرة من جوز الهند

امزج هذه الأشياء في وعاء كبير. واطه المزيج ببطء على نار هادئة. غطّ المزيج واطهه لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى تصبح الخضر سهلة المضغ. حول الخليط إلى مزيج وبوريه ثم أعد الخليط إلى الوعاء. تذوق طعمه ثم أضف القليل من السكر إن احتجت لذلك. إذا كان الحساء خفيفاً، فاطهه ببطء حتى تصل إلى الكثافة المطلوبة، ثم انثر عليه بعض جوز الهند.

تكفي لصنع ٦ أطباق

ستحتاج أن تأكل ٧ جزرات من الحجم الجيد للحصول على ٥٠ مجم من الكاروتينويدات. إذا كنت لا تحب أكل الجزر، جرب مزيجي الكاروتيني المحلى، أو ببساطة كل برتقالاً أكثر وكل كميات أكبر من الخضراوات الصفراء وقائمة الخضار فكلها غنية بالكاروتين.

البصل Onion (*Allium cepa*). البصل مصدر جيد للكيرستين Quercetin، وهو مركب أظهرت الدراسات أنه يقي من المياه البيضاء في مرضى السكر. وأنا أرجح أنه يعمل في كل حالات المياه البيضاء، ولكن لا توجد أبحاث تثبت ذلك حتى الآن. أياً كان، أعتقد أنها فكرة جيدة أن تستهلك المزيد من البصل. حتى تقوم بصناعة يخنة أو حساء، اترك قشر البصلة لتتيح للكيرستين الفرصة للوصول إلى الطعام. انزع القشر قبل تحضير الطبق.

الرّجلة Purslane (*Portulaca oleracea*). الرجلة غنية بالمواد التي تقينا من مرض السُّد مثل فيتامين "جـ" و "هـ" والكاروتينويدات ومضادات الأكسدة القوية الأخرى مثل: الجلوتاثيون Glutathione، نصف كوب من الرجلة يحتوي على كميات صحية كافية.

قد يكون من الصعب عليك الحصول على الرجلة الطازجة، إن لم تزرعها بنفسك، إن كنت تمتلك حديقة، خطط لزراعتها في المرة القادمة. فلقد زرعت طبقة كثيفة من بذور الرجلة في الجزء الأساسي من حديقتي، وسآكلها في الحساء والسلطة أو مثل السبانخ حتى نهاية العام.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). يحتوي الكركم على مضادات أكسدة أخرى بالإضافة إلى فيتامين "جـ"، و "هـ" والكاروتينويدات. الكركم عنصر أساسي في العديد من التوابل الجاهزة. جربه في الطهي.

الكَبَرُ Capers (*Capparis spinosa*). أظهرت أبحاثي التي أجريتها في وزارة الزراعة الأمريكية بالتعاون مع البيولوجي د.ستيفن ستيرنبرج أن الكَبَر يحتوي على كميات كبيرة من المركبات الواقية من السُّد والمعروفة باسم "مثبطات مخفضات الألدوز". استخدم الكَبر إن كنت ترغب في الحصول على المزيد من المنشطات في الطعام.

الزنجبيل Ginger (*Zingiber officinale*). الزنجبيل مصدر جيد آخر لمضادات الأكسدة. وهو يجعل "السُّدى" أفضل مذاقاً.

السُّدى

أترغب في الحفاظ على نظرك حين تتقدم في العمر؟ تعلم الاستمتاع بشرب هذا المشروب يومياً، وستكون هناك فرصة كبيرة للاحتفاظ بنظرك.

لصنع هذا المشروب اغل جالوناً من الماء ثم ارفعه من على النار وأضف مقدار مَد يدك من النعناع البري وإكليل الجبل والترنجان (المعروف أيضاً باسم مليسا) أضف بضع ملاعق صغيرة من الزنجبيل ومقداراً ضئيلاً من الكركم. انقعه لمدة ٢٠ دقيقة واشربه دافئاً أو بارداً مع عصير الليمون والعسل.

المياه الزرقاء

المياه الزرقاء Glaucoma من أهم أسباب العمى، وهي تحدث خاصةً بعد سن ٤٠ وتتزايد مع تقدم السن. حوالي ٣٪ من الأمريكيين فوق سن ٦٥ (حوالي ٢ مليون شخص) مصابون بالمياه الزرقاء، وحوالي ٦٠ ألفاً منهم يصابون بالعمى.

تعد المياه الزرقاء من أمراض العين التي تتضمن زيادة في ضغط سائل العين (الضغط الداخلي للعين) الذي يتكون عندما يفسد نظام صرف هذا السائل. هذه الزيادة في الضغط تفسد العصب البصري، وتكون نقاط عمى في مجال الرؤية.

بالإضافة إلى نقاط العمى، فإن المياه الزرقاء لها أعراض منها ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار. عندما يتم تشخيصها وعلاجها، فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء. ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج، فإن هذا المرض يؤدي للعمى. ومن المقدر أن ٥٠٠ ألف من الأمريكيين لديهم مياه زرقاء لم يتم تشخيصها.

تعد المياه الزرقاء مرضاً خطيراً. وكل شخص، وبالذات الذين لديهم تاريخ في الأسرة لهذا المرض، لابد أن يخضعوا للكشف الدوري على ضغط العين الداخلي. وأي شخص يعاني من المياه الزرقاء لابد أن يكون تحت رعاية الطبيب. والسبب ما زال غامضاً، ولكن الاستعداد تجاه المياه الزرقاء قد يكون وراثياً.

الاتجاه السائد غالباً بين الأطباء هو علاج المياه الزرقاء بعدد من الأدوية حتى ينخفض ضغط العين الداخلي، ومعظم هذه الأدوية مشتق من مصدر عشبي. وفي بعض الناس، لابد أن يخفض الضغط بالجراحة عن طريق فتحة لفتح أنابيب الصرف بالعين.

الصيدلية الخضراء للمياه الزرقاء

وهناك أيضاً مجموعة من الأعشاب التي قد تفيد في علاج المياه الزرقاء.

الجابوراندي Jaborandi (*Pilocarpus*، أنواع متعددة). أحد علاجات المياه الزرقاء القياسية هو البيلوكاربين Pilocarpine، وهو مشتق من شجرة الجابوراندي التي تنمو في المناطق الاستوائية في أمريكا الجنوبية. استخدم الجابوراندي على نطاق واسع في الطب الشعبي منذ مدة طويلة قبل وصول المكتشفين الأسبان. وعندما عرفوه، تعلموا قيمته بسرعة.

المياه الزرقاء

منذ عام ١٦٤٨م، نوه المعالجون بالطبيعة الأسبان إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون. وفي عام ١٨٧٥م، تم استخلاص البيلوكاربين من نبات الجابورواندي وصنع عام ١٩٣٠م.

بما أن البيلوكاربين يخفض من الضغط داخل العين، فهو يوصف في صورة قطرة للعين لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في فترة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة. الفرص الآن هي أن مرضى المياه الزرقاء الذين يستخدمون البيلوكاربين يضعون البديل المصنع، ولكن هذا العيار الطبي حقيقة يقوم على مشتق عشبي.

الفواكه والخضراوات المحتوية على فيتامين "جـ". أظهرت كثير من الأبحاث أن فيتامين "جـ" يخفض الضغط الداخلي للعين. مصادره الجيدة تشمل الفلفل الرومي، البركولي، الكرنب، الموالح، الكرنب المسوق، الجوافة، اللفت، الفراولة.

يقر خبراء التغذية والمعالجون بالطبيعة أخذ كمية إضافية من فيتامين "جـ" تتراوح بين ٢٠٠٠ و ٣٥٠٠٠ مجم يومياً. لأن القليل من فيتامين "جـ"، حوالي ١٢٠٠ مجم، يمكن أن يسبب إسهالاً في بعض الأشخاص، فإني أقترح أن تبقى على الجرعة الأقل. إذا كنت تريد أن تجرب جرعات أعلى، فمن فضلك ناقش ذلك مع طبيبك. لو كان عندي المياه الزرقاء أو هناك تاريخ مرضي في الأسرة، لكنت أخذت فيتامين "جـ" إضافياً.

البطاطس الكِفرية Kaffir potato (*Coleus forskohlii*). يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكولين Forskolin، الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي. وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكولين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في خلال ساعة واحدة.

هذا ليس العشب الذي تستعمله بنفسك، ولكن إذا كان عندك المياه الزرقاء واستخدمت عقار الفورسكولين، يمكنك أن تتمتع بمعرفة أن الدواء الذي تستخدمه مشتق من عشب.

عطر النَّعْناع Oregano (*Origanum vulgare*). لا يوجد أحد في الأدب العلمي يبدو قوياً في النصيحة الوقائية، ولذا إذا كانت المياه الزرقاء تسري في أسرتك، فتوقع أن هذا بالذات ممتع.

وقد أقر المعالجون بالطبيعة الحصول على كثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأكسجين ذات النشاط العالي (الشوارد الحرة) الموجودة طبيعياً في الجسم والتي قد تؤدي إلى تكوين هذا المرض.

ومن خلال أبحاثي عن الـ ٦٠ نعناعاً اقترحت أن عطر النعناع البري يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة. بما أن نوعاً من الحشائش في مكاني، فإن عطر النعناع الطازج يعتبر أحد المقادير القياسية في الشاي المضاد للأكسدة الخاص بي. يمكنك محاولة استخدام من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من عطر النعناع المجفف لكل كوب ماء مغلي. وإذا أردت أن تعمل بعضاً من الشاي المضاد للأكسدة، فعليك أن تضيف بعض النعناع أو إكليل الجبل.

بَنَفْسَج الثّالوث Pansy (*Viola*، أنواع متعددة). بنفسج الثالوث يحتوي على مركب اسمه روتين Rutin، الذي يقره المعالجون بالطبيعة لعلاج المياه الزرقاء. وحسب قاعدة البيانات الخاصة بي، فإن زهور بنفسج الثالوث البري تحتوي على ٢٣٪ من الروتين على أساس الوزن الجاف. عند استخدامها كخليط مع علاجات قياسية، فإن الروتين يساهم في انخفاض الضغط الداخلي للعين في حالات المياه الزرقاء.

يقترح المعالجون بالطبيعة تناول ٢٠ مجم من الروتين ٣ مرات يومياً. ولقد حسبت ذات مرة أن زهرة واحدة من بنفسج الثالوث قد تعطيك ٢٠ مجم. من الآمن تماماً أن تمضغ عدة زهرات من بنفسج الثالوث، وقد تكون إضافة لذيذة إلى طبق السلطة.

كما يوجد أيضاً الروتين في زهرة شجرة الباغودة، البنفسج، أوراق شجرة الحمى، ورق التوت. لو أن عندي مياه زرقاء لكنت أنقط كوكتيل الفواكه لدي مع البنفسج. ويمكن أيضاً أنقط بعض عصير روتيناد مع خلطه بجزأين من البنفسج وقليل من ورق شجرة الحمى إلى عصير الفواكه.

عِنَبُ الأحراج Bilberry (*Vaccinium myrtillus*). هذا العنب أقر تقليدياً تقريباً لكل علة للعين، والمياه الزرقاء ليست استثناءً. وقد وجد أن عنب الأحراج يحتوي على مركبات تسمى أنثوسيانوسيدات Anthocyanosides التي تعوق تكسير فيتامين "جـ". وبالتالي، يساعد فيتامين "جـ" على أداء عمله وبالتالي حماية عينيك.

جوزيف بيزورنو، أخصائي الطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سياتل، ومايكل موراي، أخصائي الطب الطبيعي، الشاركان في تأليف A Textbook of Natural Medicine، كل منهما يقر استعمال عنب الأحراج وأقاربه مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج.

الأشخاص الذين يشجعون خواص هذه العصائر يقترحون خلط عصائر كل من عنب الأحراج، والتوت الأزرق، والأويسة، والعنبية، كل هذه المواد غنية بالأنثوسيانوسيدات.

احذر معجون الأسنان هذا

ها هنا عشب، لابد أن تتجنبه إذا كان عندك المياه الزرقاء، أو تاريخ في الأسرة لهذا المرض. هناك بعض الأدلة أن استخدام السانجورين، وهو مركب في عشب "الجذور الدموية" قد يساعد على حدوث المياه الزرقاء.

والمكان الوحيد الذي قد تجد فيه الجذور الدموية هو في معجون الأسنان، أو في غسول الفم، حيث إن العشب واق ممتاز لأمراض اللثة. هذه المنتجات قد تحتوي على اسم مركب السانجورين وليس اسم عشب الجذور الدموية نفسه.

رغم هذا، لا أعتقد أن الخطر كبير، فأنت لا تتناول أياً من معجون الأسنان أو غسول الفم. ولكنك إذا كنت مهتماً بالمياه الزرقاء، فكن حذراً من عشب الجذور الدموية.

كيس الراعي Shepherd's purse (*Capsella bursa-pastoris*). هذا العشب المضاد للأكسدة استعمل تقليدياً "لتنوير البصر" حسب متخصص علم العقاقير ألبرت لونج، الحاصل على الدكتوراه. أقترح إضافة القليل من كيس الراعي للشاي العشبي المفضل لديك.

نزلات البرد والأنفلونزا

صديقتي كاثي براش التي تعيش في ميناء جولد سبرنج بنيويورك، وهي مؤلفة كتاب Edible Flowers: From Garden to Palate قد أرسلت لي رسالة تسألني فيها أن أراجع قائمة الزهور الصالحة للأكل قبل طبع الكتاب، وقد قالت في الرسالة: "لقد اتبعت نصيحتك التي نصحتني إياها ونحن في غداء حديقة نيويورك النباتية في مطعم أونتي بون في منهاتن". كانت نصيحتي هي أن تتناول الردبكية عند بداية الإحساس بالرشح وقالت إنها لم تصب بالبرد ولو لمرة واحدة منذ اتبعت تلك النصيحة.

ابتلع الهنود الحمر الردبكية لقرون لعلاج نزلات البرد Colds والأنفلونزا Flu بالإضافة إلى الكثير من الأغذية الأخرى، وقد حولت المجلات الردبكية إلى أكثر سلع متاجر الأطعمة الصحية رواجاً، لعلاج البرد.

وقد أغدقت قريباً إحدى المجلات الطبية الثناء على الردبكية كعلاج للبرد. عارضة أدلة نادرة قدمها العديد من أصدقائي المتخصصين في الأعشاب. يقول مارك بلومنتال مدير المجلس الأمريكي للنبات في أوستن بتكساس: "لم أصب بالبرد منذ ٤ سنوات والفضل في ذلك يعود إلى الثوم والردبكية والجنجل والختم الذهبي". ويقول ستيفن فوستر أخصائي الأعشاب المعروف في أركنساس والمصور الفوتوغرافي وأحد مؤلفي كتاب Encyclopedia of Common Natural Ingredients الشهير: "لم أصب بالبرد والأنفلونزا لمدة سنتين أو ثلاث نتيجة استخدامي الردبكية". اتفق معه في ذلك الطبيب أندرو ويل، المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة أريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Health, Natural Medicine، فقد قال: "لم أصب بالبرد لعدة سنوات، فأنا آكل الثوم النيئ والردبكية".

الزكام والعطس عالمياً

نزلة البرد هي عدوى تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وقد يسبب هذه الإصابة أكثر من ٢٠٠ فيروس مختلف، العدوى الفيروسية والحرب الموجهة من الجهاز المناعي ضده يسببان هذه الأعراض الشائعة: "التهاب الحلق واحتقان الأنف والرشح والأعين الدامعة والكحة والحمى".

البرد ينتقل مباشرة من شخص لشخص عن طريق الكحة والعطس والتلامس. فالفيروس قد ينتقل إلى يد شخص ما ثم إلى أيادي الآخرين. إذا وضعت يدك الملوثة بالفيروس على أنفك أو عينك فستصاب بالبرد، فإن الفيروس قد يعيش كذلك لعدة ساعات على الأسطح المعتادة مثل مقابض الأبواب والمناضد. ولذلك يمكن ليدك أن تلتقط الفيروس من هذه الأسطح. "وهذا سبب جيد يدفعك لغسل يدك خاصة في مواسم البرد والأنفلونزا".

يصاب الأمريكي العادي بالبرد ٢-٣ مرات سنوياً، ويصاب الطفل العادي ٩ مرات سنوياً، وهذا يعني بليون إصابة بالبرد سنوياً.

إذا كنت تصاب بالبرد عدد مرات أكثر من ذلك، فهذا يعني أن جهازك المناعي بحاجة للمساعدة، وقد تساعدك الأعشاب المناسبة كما ساعدتني. فأنا أستخدم هذه الأعشاب وأصاب بأدوار البرد أقل مما يصاب بها أبنائي وزوجتي وأحفادي.

الصيدلية الخضراء لنزلات البرد والأنفلونزا

توجد العديد من الأعشاب القادرة على رفع قدرة جهازك المناعي على جميع نزلات البرد.

الردبكية **Echinacea** (*Echinacea*، **أنواع متعددة**). أنا استخدم الردبكية المعروفة أيضاً باسم الزهرة المخروطية. وقد أجريت بحوث علمية قيمة عليها بواسطة الألمان خاصة، وقد أظهرت هذه البحوث أنها تنشط الجهاز المناعي وتقويه ضد فيروس البرد والجراثيم الأخرى. فالردبكية تزيد من كمية البروبردين Properdin في الجسم وهي المادة المنشطة للجهاز المناعي ضد الفيروسات والبكتريا.

تحتوي جذور الردبكية كذلك على مواد أخرى مضادة للفيروسات مثل الأنفلونزا والهربس وفيروسات أخرى. وقد وجد العلماء في دراسة أجريت على ١٨٠ فرداً مصابين بالأنفلونزا أن ٩٠٠ مجم من الردبكية تعالج الأعراض بشكل واضح.

يوجد شيء سلبي بخصوص الردبكية فهي قد تسبب تنميلاً وخدراً باللسان، لا تقلق من هذا الأثر الجانبي فإنه غير ضار.

الردبكية فعالة ولكنها ليست معجزة علاجية فقد تصاب بالبرد رغم تناولك لها بانتظام، ولا يجب أن تستخدمها يومياً بل عليك أن تستخدمها حين تشعر ببداية نزلات البرد فقط. وأنا شخصياً أفعل ذلك.

الثوم **Garlic** (*Allium sativum*). كل كمية كافية من الثوم وسيبتعد الناس عنك (وكذلك الجراثيم المسببة للبرد)، أنا أمزح فقط. ولكن توجد أسباب قوية حقاً تجعل هذا العشب واقياً من البرد والأنفلونزا؛ يحتوي الثوم على العديد من المركبات المفيدة ومنها الأليسين Allicin وهو أحد المضادات الحيوية النباتية واسعة المجال.

وكما يعرف كل من كان نفسه مشبعاً برائحة الثوم، فإن مركبات العشب العطرية تفرز من خلال الرئة والجهاز التنفسي مما يعني إيصال المادة الفعالة في الثوم إلى المكان الذي تكون فيه قادرة على التأثير في فيروسات البرد.

الزنجبيل **Ginger** (*Zingiber officinale*). إذا صببت كوب ماء مغلي على ملعقتين صغيرتين من جذور الزنجبيل الطازجة فستحصل على مشروب ساخن جيد وعلاج فعال لنزلات البرد؛ هذا لأن العشب يحتوي على دستة من المركبات المضادة للفيروسات.

ولقد استخلص العلماء كيميائيات عديدة من الزنجبيل لها فعالية ضد عائلة الفيروسات الرئيسية المسببة للبرد "فيروسات رينو". بعض هذه المواد الكيميائية لها قدرة فائقة كمضادات للفيروسات الأنفية.

وتوجد مكونات أخرى في الزنجبيل، الزنجبليات Gingerols والشوجول Shogaols، قادرة على تسكين الألم وخفض الحرارة وتهدئ السعال كما أنها مهدئ لطيف.

توجد نقاط أخرى في صالح الزنجبيل، فهو ذو مذاق حلو. ويمكنني القول إنه توجد العديد من الأسباب التي تجعل من الزنجبيل عنصراً أساسياً في ترسانة الأدوية المعالجة للبرد.

الكريز الأسود Black cherry (*Prunus serotina*). أنا أضيف الكريز المطحون إلى عصير الليمون كما يستخدم شايه لعلاج البرد. ولكنني أفضل الثمار؛ فهي تحتوي على فيتامين "جـ" وبنزالدهيد كما أن لها مذاقاً جيداً يحسن مذاق عصير الليمون.

الموالح، والأطعمة الأخرى المحتوية على فيتامين "جـ". يحبذ د.لينوس باولنج، مثله مثل العديد من أخصائيي الأعشاب والأطباء، تناول ٥٠٠ مجم من فيتامين "جـ" يومياً للتخلص من الأعراض وقد أوضحت العديد من الدراسات التي أجراها د.أليوت دك الأستاذ في معامل الأبحاث على فيروسات الجهاز التنفسي في جامعة وسكنسون في ماديسون أن هذا الأسلوب فعال. قد يصاب البعض بالإسهال بعد تناول ١٢٠٠ مجم من فيتامين "جـ" يومياً. إذا كنت ترغب في تجربة هذا العلاج، قلل كمية فيتامين "جـ" إذا أصبت بالإسهال.



الكريز الأسود

الكريز الأسود، وهو من أفراد عائلة الورد، يعتبر إضافة غنية بفيتامين "جـ" تجعل مشروب الليمونادة الذي تتناوله أقل لذوعة.

أنا أتناول فيتامين "جـ" عند الإصابة بالبرد بدون استخدام الكثير من الحبوب، أنا أفضل أن أحصل على فيتامين "جـ" من الكامو-كامو وهذه الثمرة أمازونية وهي أغنى مصدر بفيتامين "جـ". سيكون من الصعب عليك الحصول على هذه الثمار ولكن يمكنك الحصول على فيتامين "جـ" من مصادر أخرى مثل الكانتالوب والليمون والأناناس.

البلسان Elderberry (*Sambucus nigra*). يحتوي هذا العشب على مركبين مقاومين لفيروس الأنفلونزا. وهي تمنع الفيروس من غزو خلايا الجهاز التنفسي.

يوجد دواء فعال يحتوي على البلسان ويسمى سامبوكول Sambucol وهو فعال ضد فيروسات الأنفلونزا. وكان انتشار الأنفلونزا فرصة جيدة لتجربة الدواء. وقد شعر ٢٠٪ من المرضى بتحسن كبير وتخلصوا من الحرارة وآلام العضلات والأعراض الأخرى خلال ٢٤ ساعة. وشعر ٧٣٪ بتحسن في اليوم الثاني. وفي ٣ أيام كان ٩٠٪ قد شفوا تماماً. في حين لم يتحسن إلا ٢٦٪ من المرضى بعد يومين ولم يتم الشفاء إلا بعد ٦ أيام في المجموعة التي تناولت الأقراص الخالية من المادة الفعالة.

وقد أسفر النشر عن هذه التجربة عن بيع ٣٠ ألف زجاجة من السامبوكول سنوياً في المكان الذي ظهرت به العدوى. وهذا الدواء ينشط الجهاز المناعي، كما أوضحت التجارب المبدئية لهذا الدواء ضد فيروسات أخرى مثل الإبشتين بار والهربس والإيدز أن له نشاطاً مضاداً لها.

لقد أصبح السامبوكول الآن متوفراً في السوق الأمريكي، وقد تجده على الأرفف في الصيدليات ومتاجر الغذاء الصحي. سأتعمد تجربته في المرة القادمة التي أصاب فيها بالأنفلونزا، ويمكنك صنع مشروب من العشب مباشرة.

الفُرْسيْتيَا Forsythia (***Forsythia suspensa***)، **وصَريمة الجَدْي Honeysuckle** (***Lonicera japonica***). هذه الأعشاب هي العلاج الصيني التقليدي لنزلات البرد والأنفلونزا والفيروسات الأخرى. بمراجعة نتائج البحث العلمي اقتنعت بقدرات هذه الأعشاب المضادة للفيروسات. حين أشعر ببداية نزلة البرد، أخلط الفرسيتيا بصريمة الجدي ثم أضيف مشروب الترنجان المضاد للفيروسات. أعتقد أن المشروب المكون من هذا المزيج الثلاثي لطيف خاصة قبل النوم.

البصل Onion (***Allium cepa***). يعد البصل أحد أقرباء الثوم، وهو يحتوي مثله على مواد مضادة للفيروسات. ومن وسائل العلاج التراثية لنزلات البرد: وضع شرائح من البصل النيئ في العسل وتركه طوال الليل، ثم أخذ المزيج الناتج على فترات مثل أدوية السعال، ومن الممكن ببساطة أن تضيف المزيد من البصل إلى طعامك المطهو بدلاً من ذلك.

الينسون Anise (***Pimpinella anisum***). تقر اللجنة E (وهي لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استخدام الينسون كطارد للبلغم. ويصير الينسون مضاداً للفيروسات كذلك في الجرعات الكبيرة.

يمكنك صنع مشروب بنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الينسون المطحون في كوب أو كوبين ماء مغلي لمدة ١٠–١٥ دقيقة. ثم صفِ المشروب. الجرعة المقترحة هي كوب صباحاً ومساءً، هذا سيساعدك على طرد البلغم ومجابهة نزلات البرد كما أن له مذاقاً جيداً.

الإيفيدرا Ephedra (*Ephedra sinica*). وهي تعرف أيضاً باسم ماو هوانج وباسم الإيفيدرا الصينية، وهي مزيل قوي للاحتقان. فهي تحتوي على الإيفيدرين Ephedrine والسودوإيفيدرين Pseudoephedrine، اللذين يفتحان الشعب الهوائية. السودوإيفيدرين يعمل بشكل جيد جداً؛ ولذلك يستخدم في العديد من مزيلات الاحتقان التجارية. والاسم التجاري الأكثر شهرة هو سودافيد.

بالإضافة إلى تأثير الإيفيدرا المزيل للاحتقان فإنها منبه قوي وقد تسبب ارتفاع ضغط الدم وعدم القدرة على النوم والتوتر. وفي الواقع فإن الكثيرين قد ماتوا جراء تعاطي جرعات زائدة من الإيفيدرا في محاولة منهم للحصول على مزاج أعلى. اتخذت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الاحتياطات اللازمة لسحب مكملات الإيفيدرين من الأسواق، وبسبب أن الإيفيدرا منبهة وتسبب المشاكل القاتلة، فإن هذا العشب مثار جدل، والعديد من أخصائيين الأعشاب لا يشجعون استخدامه.

الإيفيدرا عشب آمن إذا استخدم بوعي، ولكن بسبب احتمالية حدوث آثار جانبية فأنا لا أحبذ استخدامها بدون وصف طبيب. أرجوك قبل أن تستخدمها ناقش ذلك مع طبيبك. توخ الحذر وابدأ باستخدام مشروب غير مركز.

الختم الذهبي Goldenseal (*Hydrasis canadensis*). إنه مطهر ومنشط لجهاز المناعة. وهذا العشب يزيد من تدفق الدم إلى الطحال، هذا العضو الذي يعد مسرحاً لمعارك خلايا الجهاز المناعي.

المادة الرئيسية في الختم الذهبي هي البربرين Berberine المنشطة لبعض الخلايا البيضاء المسئولة عن تدمير البكتريا والفطريات والفيروسات وخلايا الأورام. توجد مواد كيميائية أخرى في العشب تساعد البربرين على العمل.

عِرق السوس Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). عرق السوس يحتوي على مضادات للفيروسات تساعد على إفراز الإنترفيرون Interferon وهو المضاد الفيروسي الذي يفرزه الجسم. كما أن لعرق السوس مذاقاً حلواً يخفي المرارة المصاحبة للأعشاب الأخرى المستخدمة في علاج البرد "الختم الذهبي والصفصاف"، لذلك فإن مزجه بها أمر جيد.

الخِطْمِيّ Marsh mallow (*Althaea officinalis*)، **والأعشاب الخبازية الأخرى**. عرف الخطمي لآلاف السنين كملطف لالتهاب الحلق والسعال المصاحبين لنزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى. تحتوي جذور الخطمي على مادة إسفنجية تسمى "المخاطية" والتي تلطف الأغشية

المخاطية الملتهبة، وربما يكون ذلك بسبب احتواء العشب على العديد من المواد المضادة للالتهاب والمطهرة.

تقر اللجنة E استخدام الخطمي والخطمي الوردي والأعشاب الخبازية الأخرى لعلاج السعال والتهاب الحلق.

يحتوي جل أفراد هذه العائلة مثل البامية والروسيل على المادة المخاطية الملطفة. ينصحك ابن ولاية ألاباما بإضافة الكثير من البامية إلى حساء الدجاج؛ فإن ذلك يدعم قدرة الحساء على إزالة أعراض البرد.

آذان الدب Mullein (*Verbascum thapsus*). مشروب زهور آذان الدب يلطف التهاب الحلق عن طريق مادته المخاطية كما أن له قدرة على طرد البلغم. يحتوي هذا النبات على مركبات قاتلة لفيروسات الأنفلونزا. ولقد استخدمت أوراق آذان الدب من قبل بنجاح.

الثعبان العجوز Seneca snakeroot (*Polygala senega*). تنصح اللجنة E باستخدام هذا العشب كطارد للبلغم، لتقليل حجم البلغم في الجهاز التنفسي. لتصنع مشروباً منه، أضف ملعقة صغيرة منه إلى كوب ماء مغلي. يحبذ استخدامه كذلك في حالة الإصابة بالنزلات الشعبية وانتفاخ الرئة.

الغبيراء Slippery elm (*Ulmus rubra*). أخيراً فعلت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA شيئاً صحيحاً؛ فقد أعلنت أن الغبيراء ملطف جيد وآمن للحلق والجهاز التنفسي. ولقد كانت شجرة الغبيراء علاجاً طبياً رئيسياً في هذا البلد منذ ١٥٠ عاماً، وكانت دائماً من بين الأدوية المذكورة في قائمة الأدوية القومية في الولايات المتحدة. يحتوي لحاء هذه الشجرة على مادته المخاطية والملطفة والمهدئة للسعال.

قرة العين Watercress (*Nasturtium officinale*). تنصح اللجنة E باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لصنع مشروب لعلاج السعال والرشح المصاحبين لنزلات البرد. أو جرب إضافة أونصة من العشب الطازج إلى سلطتك.

يصنع الزنجبيل وقرة العين مزيجاً فاتناً. في حالة الإصابة بنزلات البرد صيفاً استخدم قرة العين بوفرة، وكما أنصح باستخدامهما معاً في مزيج.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). يُعد لحاء الصفصاف مصدراً عشبياً للأسبرين؛ فمركب الساليسين Salicin الموجود في الصفصاف هو المادة الخام للأسبرين التي تملك نفس خصائص الأسبرين. تعترف اللجنة E بلحاء الصفصاف كمسكن للألم ومضاد للالتهاب وخافض للحرارة وكعلاج لأعراض البرد والأنفلونزا، مثل التهاب الحلق والحرارة والصداع والآلام الأخرى.

يحبذ بعض أخصائيي الأعشاب استخدام الصفصاف الأبيض، ولكنه لا يحتوي على ساليسين بكميات كبيرة فقط (٠,٥-١٪ من الوزن الجاف للعشب). تحتوي أنواع أخرى على كميات أكبر من الأسبرين العشبي. مثل الصفصاف البنفسجي والصفصاف المتصدع وصفصاف السلالين القرمزي. استخدم هذه الأنواع من الصفصاف الغنية بالساليسين إن أمكنك ذلك. ولكن يمكنك استخدام الصفصاف الأبيض في حالة عدم توفرها. أنت بحاجة إلى نصف ملعقة أو ملعقة صغيرة من العشب الجاف فقط للحصول على ١٠٠ مجم من الساليسين وهذه الجرعة كافية لتسكين الألم المصاحب لنزلات البرد. ولكن تذكر أنك إن كنت حساساً تجاه الأسبرين فستكون حساساً تجاه نظائره العشبية أيضاً.

وتذكر كذلك أنه لا يجب أن تعطي الأسبرين أو نظائره العشبية للأطفال المصابين بالبرد. فقد يصاب الأطفال المرضى بمرض فيروسي (مثل الجديري المائي والأنفلونزا والبرد) بمتلازمة راي عند تناول الأسبرين، وهي ظاهرة قاتلة ومدمرة للكبد والقلب.

حساء الدجاج مع الثوم والبصل. أنا أتفق مع التقليد الشعبي أن الحساء الدافئ المتبل مفيد في حالة الإصابة بنزلات البرد. فقط تأكد أنك أضفت الكثير من الثوم والبصل إلى الحساء. وأضف إلى الخضراوات بعض الزنجبيل والفلفل الأحمر. فالطعام الجيد هو في الحقيقة دواء جيد.

النقرس

أنا مصاب بالنقرس Gout. ولقد استجبت أخيراً لتوسلات طبيب الأسرة بتناول الألوبيورينول Allopurinol (لوبيورين Lopurin، زايلوبريم Zyloprim). لقد طلب مني أن أتناول حبة واحدة يومياً طوال المدة الباقية من عمري حتى أحافظ على هذا المرض تحت السيطرة. ومن حسن الحظ، أنني وجدت عشباً بديلاً في خلاصة بذور الكرفس وأتوقع أن أستمر في تعاطيه طالما التهديد من

النقرس على عنقي. وأعلم من تجاربي أن هجوم النقرس يصيب بذلك الألم الذي أتمنى ألا أجربه مرة أخرى للباقي من عمري.

حدث أول هجوم للنقرس علي عندما كنت على مشارف سن الخمسين. فذات يوم، كنت في الخارج أعمل في الحديقة ومستمتعاً بأحد أفضل الأنشطة لدى. وفي اليوم التالي، على غير العادة، استيقظت وعندي الألم التقليدي للنقرس مع تورم في إصبع القدم الأكبر. وكان الإصبع مؤلماً جداً لدرجة أنه حتى ثقل ملاءة السرير لم يكن محتملاً. وكنت أمشي بصعوبة.

أعطاني طبيبي وصفة دوائية تتخلص من حمض البوليك المسبب للألم. وتناولت الدواء مثل المريض الجيد، مثلما أكون عندما أواجه الألم. وسريعاً ما تحولت من كوني أمشي بصعوبة، إلى القدرة على الوقوف على قدمي وزاولت نشاطي في حديقة الأعشاب مرة أخرى.

ومع احترامي للوصفة الدوائية، إلا أنني سعيد أني وجدت عشباً بديلاً يبدو أنه يقوم بالمهمة المطلوبة.

البلورات هي السبب

يعد النقرس نوعاً من التهاب المفاصل، لأنه يسبب آلاماً في المفاصل، عادة في إصبع القدم الأكبر، بالرغم من أن مفاصل أخرى يمكن أن تتأثر. ويسبب هذا المرض تراكم حمض البوليك في الدم. عندما يرتفع المستوى بعد نقطة معينة، فإن بلورات حمض البوليك تتكون وتتجمع في المفصل المصاب، أو في عدة مفاصل، مسببة آلاماً ممزقة. فمن الممكن أن تتكون هذه البلورات في أعضاء الجسم الأساسية، وتسبب أضراراً لاحقة، ولذا فإن تجنب الألم ليس هو السبب الوحيد لبقاء هذا الوضع تحت السيطرة.

يميل النقرس أن يسير في الأسر. منذ ٣٠٠ سنة، كان هذا المرض يتلازم مع الثراء لأن نوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية (لذلك، فإنه يُسمى أيضاً "داء الملوك"). نعلم الآن أن المرض يصيب الغني والفقير على السواء. أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من النقرس هم رجال فوق الثلاثين. ومن المقدر أن ١٠-٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض البوليك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

الصيدلية الخضراء للنقرس

إذا كنتِ تعاني من النقرس، بشتى الوسائل عليك أن تتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب. وبجانب ذلك، عليك أن تجرب بعض الاتجاهات الطبيعية للتخفيف من هذا المرض المؤلم.

الكَرَفْس Celery (*Apium graveolens*). عندما علمت أن خلاصة الكرفس قد تساعد لإزالة حمض البوليك، بدأت في تناول ٢-٤ أقراص من مستخلص حبوب الكرفس يومياً بدلاً من الألوبيورينول. وأثناء قيامي بالكتابة، مضت ٦ أشهر بدون أي أزمة واحدة من النقرس. ولمدة أسبوع، تناولت ٤ أعواد من الكرفس يومياً بدلاً من المستخلص.

إن نتائج هذه الجرعات التي تناولتها بنفسي قد جعلتني أعتقد في الدعاية التي أرشدتني إلى حبوب الكرفس. كنت أولاً أشك، وحالياً أنا متيقن. حبوب الكرفس جعلت حمض البوليك لدي في مستوى أقل من المستويات الحرجة.

الشيزو Chiso (*Perilla frutescens*). هذا العشب النعناعي، المعطر الذي أستورد من أسيا منذ قرون مضت، يعتبر من الأغذية الشائعة ودواء أيضاً في الشرق. وهنا هو نوع من الحشائش البرية. ولكنك ستجده يزرع عن قصد خلف بعض المطاعم اليابانية في شرقي الولايات المتحدة.

لقد تمكن الباحثون اليابانيون من استطلاع مركبات في الشيزو تخفف من النقرس. وتحتوي على مستويات عالية من ٤ مركبات تسمى مثبطات مضادات أكسدة، والتي تساعد على تكوين حمض البوليك. عادة ما أضيف القليل من الشيزو إلى شاي النعناع الخاص بي، تماماً كما يضيفه اليابانيون إلى السوشي Suchi الخاص بهم.

عِرق السوسّ Licorice (*Glycyrrhiza glabra*). مثل الشيزو، يحتوي عرق السوس على عدة مثبطات لمضادات الأكسدة، ولكن بنسب أقل. ما زال خليط من الشيزو-عرق السوس ممتعاً، بل ومن الممكن أن العشبين يعملان أفضل معاً.

الكُرْكُم Turmeric (*Curcuma longa*). أحد مركبات الكركم (كركمين) يمنع تصنيع مادة اسمها البروستاجلاندينات Prostaglandins في الجسم، والتي لها علاقة بألم. والطريقة شبيهة بنفس طريقة تخفيف الألم باستعمال الأسبرين والإيبوبروفين، ولكن أضعف. ما زال في الجرعات العالية، يحفز الكركم الغدة الجاركلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم اللذين يسببهما المرض.

وفي شرق الهند، يحترم الهنود الكركم ويستخدمونه في نطاق واسع في الكاري. وهذه الطريقة بالذات، تعد طريقة طيبة لتناول دوائك، إذا ما سألتني. ويمكنك أيضاً عمل شاي باستخدام الكركم، أو ببساطة تناوله في صورة كبسولات.

الأفوكادو Avocado (*Persea americana*). أصدقائي النباتيين في الأمازون يعتقدون أن الأفوكادو مفيد لعلاج النقرس. وقد سجل نقصاً في مستوى حمض البوليك في الدم.

لا توجد هناك دلائل علمية تؤيد هذا التأكيد، ولكني أحترم جداً العقل العشبي لأهالي الأمازون، وقطعاً الأفوكادو لذيذ الطعم. ولذا، فإنه سبب جيد لإضافة القليل من الأفوكادو لوجبتك. فقط لا تزِد من الكمية، مع أن الأفوكادو لديه سعرات حرارية عالية.

الكُركُم

أحد البهارات القريبة للزنجبيل، وهذا العشب يرجع أصله إلى الهند وجنوب شرق أسيا.

مخلب القط Cat's claw (*Uncaria*، أنواع متعددة). مرة، عندما كنت في الأمازون، صادفني هجوم مفاجئ من النقرس ولم يكن لدي الوصفة الطبية التي عادة ما أستعملها لتخفيف الالتهاب أثناء الأزمة. ولكن كان لدي بعض الأقراص التي تحتوي على مخلب القط، وهو عشب له تأثير مضاد للالتهاب.

تناولت قرصين. لم أشعر بتحسن. جربت أربعة. لا شيء. ثم، بعد ستة، بدأت ألاحظ بعض التأثير. ولكن الأمر استلزم تناول ما يقرب من دستة منها حتى تحقق مفعولاً أشبه بمفعول الدواء. بينما بالطبع لا أتجاهل وصفتي الطبية مفضلاً مخلب القط، وفي حالة الطوارئ أستعمل العشب مرة أخرى.

هناك حوالي ٣٠ صنفاً من مخلب القط للبيع في محلات الأطعمة ومحلات بيع الأعشاب في الولايات المتحدة، وهناك تقرير واحد فقط في الأدب العلمي للأعراض الجانبية التي قد تظهر لأي شخص يستخدم هذا العشب.



الكريز Cherry (*Prunus*، أنواع متعددة). يعتقد كثير من الناس أنه يمكن تحطيم نوبات النقرس عن طريق تناول ٨ أونصات يومياً من الكريز المعلب أو الطازج. ولي صديق، في بعض الأحيان، يعتقد أنه يكون محظوظاً في تحطيم النقرس إذا تناول الكريز الأسود. هذا العلاج لم يعرض علمياً نهائياً للعمل، ولكن حيث إن كثيراً من الناس يشيدون، أعتقد أنه يستحق المحاولة (ولكن هناك تنبيهاً تجدر الإشارة إليه: شراء كل هذا الكريز قد يكون أغلى من الدواء الذي أتناوله). والبعض الآخر يفضل الفراولة.

سوف أعطي كوكتيل الكريز الذي أتناوله فرصة. وهذا خليط من عصير الكريز، الأناناس، الفراولة، التوت مع إضافة القليل من عرق السوس وكثير من الزنجبيل والكركم.

مخلب الشيطان Devil's claw (*Harpagophytum procumbens*). أظهرت العديد من الأبحاث أن هذا العشب يسبب انخفاضاً في مستوى حمض البوليك، وله خاصية مضادة للالتهاب، ويعد كل منهما مفيداً في علاج النقرس. أما الأبحاث الأخرى، فهي تقترح أنه قد يفيد للتخفيف من أمراض المفاصل، والنقرس يعد صورة من التهاب المفاصل.

تعتمد الدراسات، لسوء الحظ، على الحقن بمستخلص عشب مخلب الشيطان، وتسير الحقنة مباشرة إلى الدم بدون أن تمر على المعدة. هذا العشب يفقد فاعليته في المعدة، ولذلك لا يمكن أن أخمن كيف يكون فعالاً (أو غير فعال) في صورة شاي أو كبسولة. ولكني أعتقد أنه يستحق المحاولة.

الشوفان Oat (*Avena sativa*). يقال إن الشاي المصنع من القمم الخضراء الغنية بالسليكا لنبات الشوفان له تأثير في إدرار البول ولانخفاض مستوى حمض البوليك في الدم. (المدر للبول هو أي مادة تساعد على إدرار المياه الزائدة من الجسم). إذا فشلت محاولتي الأخرى الطبيعية، فأنا متأكد أني سأحاول هذا.

الزيتون Olive (*Olea europea*). منذ أمد بعيد، يتمتع الزيتون بسمعة أنه مدر للبول. في عام ١٩٩٣م، أثبت الباحثون اليابانيون أن ٤ أكواب من شاي ورق الزيتون يومياً لمدة ٣ أسابيع تزيد من الإخراج البولي بـ ١٠–١٥٪، وبالتالي انخفاض مستويات حمض البوليك في الدم وزيادة حمض البوليك في البول. لن أتردد في أن أجرب ذلك بنفسي.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). يحتوي الأناناس على البروملين Bromelain، وهو إنزيم يساعد على تكسير البروتين. يقر المعالجون بالطبيعة البروملين الصافي، والذي يمكن أن يباع في محلات الطعام الصحي، للتقليل من الالتهاب والتورم.

يعمل البروملين بوضوح إذا قمت بحقنه في الأنسجة المتورمة، ولكن هناك اختلافاً في تأثير الإنزيم المتناول عن طريق الفم. ولكنه أيضاً، يستحق المحاولة. إن أفضل طريقة لي هي تناول البروملين من حين إلى آخر في كوب من عصير الأناناس.

القُرّاص الشائك Stinging nettle (*Urtica dioica*). أظهر أحد الأبحاث أن نبات القراص يزيد من إفراز حمض البوليك، على الأقل في البط. تظهر حيوانات التجارب هذه انخفاض في مستويات حمض البوليك في الدم بعد تعاطي خلاصة القراص الشائك. وفي المرة القادمة، عندما أعاني من ألم في إصبع قدمي الأكبر، سأتعمد إضافة شاي نبات القراص إلى برنامجي العلاجي.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). يعد نبات الصفصاف مساوياً للأسبرين العشبي، حيث إنه يحتوي على المركبات المعروفة باسم الساليسيلات Salicylates التي يصنع منها الأسبرين.

مثل الأسبرين، فإن شاي الصفصاف يساعد على تخفيف الآلام والالتهاب. بالإضافة إلى أن بعض الباحثين يقترحون أن الساليسيلات لها القدرة على تخفيض مستويات حمض البوليك. جرب ملعقتين صغيرتين من الصفصاف في كوب ماء مغلي واتركها تغلي لمدة ٢٠ دقيقة. (ومع ذلك، إذا كنت تعاني من حساسية للأسبرين، فعليك ألا تستعمل أعشاباً مشابهة للأسبرين أيضاً).

هشاشة العظام

كما هو معروف، ينتج مرض هشاشة العظام Osteoporosis عن نقص الكالسيوم، مما يؤدي لضعف العظام. وهو من أكثر الأمراض شيوعاً مع تقدم السن، ويصيب النساء أكثر من الرجال، فحوالي ٢٥٪ من السيدات فوق سن ٦٥ سنة يعانين من هشاشة العظام، لكن أقل من ١٠٪ من الرجال كبار السن. والنساء النحيفات ضعيفات البنية أكثر عرضة له (زوجتي، بيجي، وسنها أقل من ٦٥، أصيبت بهشاشة العظام، وقد كانت نحيفة من قبل).

يمكن أن يؤدي هذا المرض إلى أعراض مختلفة: آلام أسفل الظهر، نقص طول القامة (لعدة بوصات)، تقوس الظهر (حدب العجائز)، زيادة احتمال الكسور، خاصة في مفصل الفخذ. يكلف علاج هشاشة العظام الولايات المتحدة حالياً ٦ بلايين دولار سنوياً.

حتى عهد قريب، كانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ومعظم الأطباء يخبروننا أن تناول الكالسيوم الدوائي مضيعة للوقت والمال، والآن يقولون متأخرين إننا لا نتناول ما يكفي من الكالسيوم. فيجب على الأمريكيين، خاصة النساء، أن يتناولوا ١٠٠٠-١٥٠٠ مجم من الكالسيوم يومياً. حسب ما أعلنته المعاهد القومية للصحة NIH في سنة ١٩٩٥م، في لجنة التطوير، حول الجرعة المناسبة للكالسيوم. وللأسف، يحصل معظم الناس على أقل بكثير من هذا، والكثير منهم يتناولون نصف هذه الكمية.

الحصول على كل أنواع المواد الغذائية

من سخرية القدر، أن الأطباء وموظفي الحكومة أنفسهم في المعاهد القومية للصحة الذين كانوا من بضع سنين يعلنون أن "الغذاء قبل الدواء" يبدو أنهم الآن يقولون "التعويض الدوائي قبل الطعام" في حالة الكالسيوم. قالت اللجنة أن الأمثل أن يحصل الناس على الكالسيوم من الأطعمة مثل الألبان قليلة الدهون، البقول، الأسماك المعلبة، النقل، البذور، القرنبيط، اللفت، التوفو. لكن ذكرت اللجنة في تقريرها أيضاً أن هذا مستحيل أو على الأقل غير عملي بالنسبة لمعظم الأمريكيين. خصصت مساحة كبيرة من التقرير لكيفية تناول الكالسيوم الدوائي، بين الوجبات حتى لا يؤثر على امتصاص الحديد.

ليس لدى شيء ضد الكالسيوم الدوائي، لكني مؤمن أنه يجب أن يحصل الناس عليه، بأكبر قدر ممكن من الطعام. وهذا ممكن وليس هذا فقط، بل إنه أفضل لعظامك لأن قوة تكوين العظام لا تعتمد فقط على الكالسيوم. فلكي يقوي الكالسيوم العظام، يجب الحصول على الكالسيوم مع الكثير من المواد الغذائية الأخرى التي لا يتكلم عنها إلا القليل من الخبراء، وبالذات الفوسفور، لكنك أيضاً تحتاج للزنك، المغنسيوم، البورون، فيتاميني "أ"، "د". ويمكن الحصول على كل هذه المواد كأدوية، لكني أفضل الحصول عليها بالطريقة الطبيعية، مغلفة جميعاً في صورة طعام.

المعلومة الأخرى التي لا يعرفها الناس عن هشاشة العظام، أن الطعام الغني بالبروتين يجذب الكالسيوم من العظام. ويقترح خبراء التغذية الذين أثق برأيهم أن الأشخاص المعرضين لهشاشة العظام، يجب أن يحدوا من كمية البروتين في الطعام كي لا تزيد عن ١ جم لكل ٥ كجم من وزن الجسم، أي ٢-٣ أونصات من البروتين -مما يعادل الموجود في صدر دجاجة- يومياً للمرأة متوسطة الجسم. معظم الأمريكيين يأكلون كمية أكبر بكثير من البروتين، مما يعرضهم لفقدان الكالسيوم حتى لو كانوا يتناولون الكثير منه.

الصيدلية الخضراء لهشاشة العظام

إن كنت تريد الحصول على بروتين أقل ومواد غذائية تمنع هشاشة العظام، فإليك النباتات المقترحة.

الكرُنْب Cabbage (*Brassica oleracca*). يرفع البورون Boron نسبة الإستروجين في الدم، الذي يحافظ على العظام بدوره. وحسب معلوماتي، فالكرنب يحتوي على أقل نسبة بورون بين كل الخضراوات المورقة، وهي ١٤٥ وحدة وزن جاف في المليون.

أنا آكل الكثير من سلطة الكرنب، ومن السهل خلط الكرنب بالنباتات التي تحتوي على الكثير من الكالسيوم مثل القرنبيط وأنواع أخرى من الكرنب، الفول والخضراوات المدخنة. فالكرنب مكون أساسي في وصفتي للحساء المقوي للعظام.

الطَّرخَشْقَون Dandelion (*Taraxacum officinale*). وبالحديث عن البورون Boron، يأتي الطرخشقون في المركز الثاني قريباً من الكرنب، ويحتوي على ١٢٥ وحدة في المليون منه. وفيه أيضاً أكثر من ٢٠ ألف وحدة كالسيوم في المليون، مما يعني أن ١٠ جم (أقل من ٧ ملاعق صغيرة) من الطرخشقون يمكن أن تمد الجسم بأكثر من ١ مجم من البورون و ٢٠٠ مجم من الكالسيوم.

الطرخشقون أيضاً مصدر جيد للسليكون الذي تقول بعض البحوث إنه يقوي العظام. وأقترح ضمه للحساء المقوي للعظام.

رِجل الأوزّ Pigweed (*Amaranthus*، أنواع متعددة). أوراق هذا النبات من أفضل مصادر الكالسيوم في الخضراوات، ٥,٣٪ من الوزن الجاف. هذا يعني أن طبقاً صغيراً من الأوراق المبخرة (١/١٠ كوب أو ١/٣ أونصة) يعطي ٥٠٠ مجم من الكالسيوم. والمصادر النباتية الأخرى للكالسيوم بترتيب تنازلي هي الباقلاء، قرة العين، عرق السوس، البردقوش، صعتر البر، النفل البنفسجي، ، الزعتر، الكرنب الصيني (بوك تشوي)، الريحان، بذور الكرفس، الطرخشقون، الرجلة.

الأفوكادو Avocado (*Persea americana*). يمكن أن يساعد هذا النبات على دعم العظام بالكالسيوم لغناه بفيتامين "د" (وطعمه اللذيذ). بعض الناس ترفض أكله لأنه عالي الدهن، لكن إن كنت تتناول طعاماً قليل الدهن، نباتياً أو شبه نباتي، فلن يكون هناك ضرر كبير، خاصة إن كنت عرضة لهشاشة العظام. أقترح هرس هذا النبات مع جبن خال من الدسم أو الزبادي، فتحصل على فيتامين "د" وكالسيوم في نفس الوقت. كما أنه غني بفيتامين "هـ" المفيد للقلب.

حساء مقوي للعظام

إليكم وصفة ستعجب النساء ذوات العقلية الاقتصادية اللاتي يرغبن في اكتشاف كل طريق ممكن لمنع هشاشة العظام. كل من عظام السمك والخضراوات مصدر لكميات كبيرة من الكالسيوم والمواد الأخرى لمنع هذا المرض المقعد.

في وعاء كبير، ضع بعض عظام السمك المتبقية في قليل من الماء (إن كانت العظام صغيرة، يمكنك ربطها في قماشة ليسهل استخراجها بعد ذلك) ضعهم في الغلاية وغطهم واغل لمدة ٣٠ دقيقة. أضف بعض حفنات الكرنب المقطع لقطع صغيرة، الطرخشقون، القراص، البقدونس، رجل الأوز، الرجلة (ستحتاج أن تلبس قفازات عند حصدك لنبات القراص الشائك لكن النبات يفقد لسعته بعد طهيه). اغل حتى تطرى الأوراق قليلاً.

اجعل طعمها مقبولاً بقليل من الملح والفلفل أو أي شيء تفضله. انزع عظام الأسماك قبل التقديم. قدمها كحساء خضار أو عشب وعليها شرائح الأفوكادو وفلفل أسود. أو استخدمها كأساس لحساء الفول.

إن تم تحضيرها جيداً، فإن الحساء المقوي للعظام يمكن أن يحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم، المغنسيوم، البورون، البيتا كاروتين (والأنواع الأخرى المشابهة لفيتامين "أ")، فيتامين "جـ"، فيتامين "د"، الفلورين، السليكون.

فول الصويا Soybean (*Glycine max*)، والبقول الأخرى. النساء اليابانيات والنباتيات أقل عرضة لهشاشة العظام والكسور من النساء الغربيات أو آكلات اللحوم. والسبب، على حد قول د.جيمس أندرسون من كلية الطب بجامعة كنتاكي في لكسنجتون، هو أن النظام الغذائي الغربي وأكل اللحوم يزيد من إفراز الكالسيوم في البول. الفول مصدر جيد للبروتين، لكنه يسبب إفرازاً أقل للكالسيوم في البول. بالإضافة إلى احتواء فول الصويا والأنواع الأخرى من الفول على الجينيشتين Genistein، وهو نوع من الإستروجين النباتي، يعمل عمل الإستروجين في الجسم.

التعويض الدوائي للإستروجين يحافظ على العظام، ويمنع أمراض القلب، لكنه يزيد من الإصابة بسرطان الثدي أيضاً. أما الجينيشتين في الفول، فلم يظهر أنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأنا متأكد من أن الغذاء الغني بالفول يقوي العظام ويمنع الأمراض بنفس كفاءة حبوب الإستروجين.

الفلفل الأسود Black pepper (*Piper nigrum*). وفقاً لمعلوماتي، يحتوي الفلفل الأسود على ٤ مواد مضادة لهشاشة العظام. إن كنت تحب الفلفل، فيمكنك أن تجرب رش الفلفل على حساء الفول أو الأفوكادو أو السلطة، على اعتبار أن أقل القليل قد يفيد.

- ذنب الخيل **Horsetail** (***Equisetum arvense***). تقترح الأبحاث الفرنسية أن السليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويمكن استخدامه لعلاج الكسور. ذنب الخيل من أغنى المصادر النباتية لهذه المادة، في صورة مادة حمض السيلو الأحادي Monosilicic Acid الذي يمكن للجسم استخدامه بسهولة.

تقل قدرة الجسم على امتصاص السليكون مع تقدم السن وانخفاض الإستروجين. يصف بعض الناس جرعة تصل إلى ٩ كبسولات ٣٥٠ مجم يومياً. يجب أن تستخدم هذا العشب بعد استشارة معالج بالطبيعة. إن كنت ستتناول شاي ذنب الخيل، أضف ملعقة سكر صغيرة للماء والعشب المجفف (سيجذب السكر المزيد من السليكون من النبات). اغلها لمدة ٣ ساعات. استخرج الأوراق، ودع الشاي يبرد قبل شربه.

- البقدونس **Parsley** (***Petroselinum crispum***). هذا النبات الأخضر الداكن، الذي غالباً ما يلقى بدلاً من أن يؤكل، غني بالبورون. ٣ أونصات من البقدونس الجاف كافية لتعطي ٣ مجم والتي يمكن أن ترفع نسبة الإستروجين. هذا أكثر مما يريد معظم الناس أكله، لكن القليل ينفع.

ووفقاً لمعلوماتي، فالبقدونس من ضمن أغنى مصادر الفلورين، وهو مقوٍ آخر للعظام. حسن من رائحة فمك وأنقذ عظامك في نفس الوقت بتناول كل عود من أعواد البقدونس يوضع على طبقك في المطعم.

الورم الملتهب

لأني أميل للمشي حافياً كلما كان ذلك ممكناً، فقد نجحت في تجنب الأشياء المؤلمة كالكالو والأورام الملتهبة التي يعاني منها مرتدو الأحذية. فأنا لم أعانِ أبداً من مشاكل بالقدم سوى مشاكل النقرس وقدم الرياضي منذ زمن بعيد.

الورم الملتهب Bunions هو تشوه بإصبع القدم الكبير. فقاعدة الإصبع الكبيرة تكون بارزة للخارج ودافعة لباقي الإصبع إلى الداخل، وربما يتداخل مع باقي الأصابع. إنه البروز في قاعدة إصبع القدم الكبير.

قد تنتج حالات الورم الملتهب أحياناً عن ضعف وراثي يسمى انحناء إبهام القدم Hallux Valgus. كلمة Hallux تعني الإصبع الكبير، وكلمة Valgus تعني المنحني. وقد ينتج ذلك في أحيان كثيرة خاصة في النساء عن إجبار القدم على الدخول في أحذية الكعب العالي ذات الواجهة الضيقة. القدم تحتك بالحذاء مسببة تكون الكالو السميك.

الصيدلية الخضراء للورم الملتهب

أفضل نصيحة في حالات الورم الملتهب هي ارتداء أحذية بها مساحة واسعة للأصابع وبذلك لا يحتك الإصبع الكبير بالحذاء. الأحذية ذات البواطن الوثيرة تساعد أيضاً على العلاج. وفي حين أن معالج الأقدام قد ينصحك باتباع هذه التعليمات، فإنه توجد مصادر عشبية لإراحتك من الورم الملتهب. ها هي بعض الأعشاب التي قد تساعد:

الآذَرْيُوْن Calendula (*Calendula officinalis*). يستخدم هذا العشب بشكل أكبر في علاج الكدمات والجروح القطعية، ولكن قد يحبذ استخدامه أحياناً في علاج ورم مفصل الإبهام. أنا قد أستخدمه بوضع مرهم الآذريون أو صبغة الآذريون بشكل مباشر على الورم مرتين أو ثلاثة يومياً لمدة أسبوع وستعرف حين ذلك إن كان سيساعدك.

الأناناس Pineapple (*Ananas comosus*). ينصح المعالجون بالطبيعة باستخدام البروملين Bromelain "الإنزيم الهاضم للبروتين الموجود بالأناناس" كعلاج لالتهابات المفاصل كالورم بمفصل الإبهام. عادة ما أفضل استخدام الطعام بحالته الطبيعية، ولكن يمكنك شراء البروملين فقط. ينصح مايكل موراي (المعالج بالطبيعة وأحد مؤلفي Encyclopedia of Natural Medicine والمؤلف للعديد من الكتب التعليمية عن العلاج بالطبيعة والمواد الغذائية) بتناول ٢٥٠-٧٥٠ مجم ٣ مرات يومياً. البروملين آمن جداً وعند تجربته على البشر تبين أن جرعات حتى ٢٠٠٠ مجم ليست لها آثار جانبية.

يمكنك استخدام منتجات البروملين التجارية. أنا أحب الأناناس وأفضل أن أحصل على البروملين من المصادر الطبيعية. ولو كنت أعاني من الورم الإبهامي فسآكل الكثير من الأناناس المضاف إلى سلطة الفواكه مع البابايا التي تحتوي على إنزيم قوي هاضم للبروتين هو البابين Papain. ويمكنك إضافة الزنجبيل بكل حرية، فهو يحتوي على كل من مضادات الالتهاب والإنزيمات الهاضمة.

الفلفل الأحمر Red pepper (*Capsicum*، **أنواع متعددة**). الكابسايسين Capsaicin، وهو المادة الفعالة الساخنة الموجودة بالفلفل الأحمر، يعد أيضاً مسكن ألم "ساخن" قوي الفاعلية في

حالات الالتهاب. فهذه المادة توقف عمل الأعصاب الناقلة للألم عن طريق استنفاد كمية المادة P وهي أحد المركبات المسئولة عن الإحساس بالألم. أثبتت عدة دراسات أن الكريمات المحتوية على ٠,٢٥٪ من الكابسايسين تساعد على التخلص من كل أنواع الألم نهائياً خلال عدة أسابيع من العلاج.

لو كنت أعاني من الورم الإبهامي، فسأستخدم هذا العشب. فإن كنت في المنزل، فسأقضم جزءاً من الفلفل الأحمر وأمضغه ثم أضع الطرف الباقي على الورم. وإذا كنت في الطريق، فمن الممكن أن أشتري بعض مستحضرات الكابسايسين التجارية مثل الزوستركس Zostrix والكابزاسين-بي Capzasin-P.

اغسل يديك جيداً بعد استخدام كريم الكابزاسين حتى لا يأتي على عينيك. وبما أن الكثير من الناس حساسون تجاه الشطة، يجب استخدامها على مساحة صغيرة من الجلد أولاً قبل استخدامها على مساحة كبيرة. إن سبب التهاباً بالجلد، فتوقف عن الاستخدام.

الكُركُم Turmeric (*Curcuma longa*). الأبحاث أثبتت أن الكركم يستنفد محتوى الخلايا العصبية من المادة P مثل الفلفل الأحمر. فوضع مقدار ملعقة صغيرة من الكركم الطازج على الورم مرتين يومياً من الممكن أن يساعدك بحق. أثبتت دراسات أن تناول الكركمين Curcumin الموجود بالكركم له أثر قوي مضاد للالتهاب، وهذا سبب آخر لقدرته على تسكين الألم.

الجرعة القياسية للكركمين هي ٤٠٠ مجم ٣ مرات يومياً وهذا يعادل ٦-٨ ملاعق صغيرة من الكركم. وهذا يعني كم من الكركم أكبر عن الذي قد تحب أن تستخدمه في الكاري. للاستفادة من قدرة العشب المضادة للالتهاب، ستحتاج أن تستخدم الكبسولات.

الصفصاف Willow (*Salix*، أنواع متعددة). الصفصاف هو الأسبرين العشبي، وذلك بفضل مركب الساليسين Salicin الذي يحتوي عليه. وهو مركب قريب من حمض الساليسليك، ومجاز استخدامه من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لعلاج الكالو والثآليل. حمض السالسليك متوفر أيضاً في مستحضرات كثيرة، لعلاج مسمار القدم، والورم الملتهب عند إصبع القدم الكبير. ويمتص حمض السالسليك من خلال الجلد.

إذا عانيت من تورم مفصل الإصبع الكبير مع كالو فسأستخدم الصفصاف الطازج بمسح المكان المصاب باللحاء الداخلي للصفصاف. وقد أضيف بعض اللحاء الجاف إلى الشاي. أعلم أنك إن كنت حساساً تجاه الأسبرين، فستكون حساساً تجاه الأعشاب المماثلة له أيضاً.

زهرة العُطاس **Arnica** (*Arnica montana*). تعرف زهور هذا النبات أيضاً باسم أقحوان الجبل، وهي مفيدة في علاج مشاكل المفاصل والعضلات، وذلك وفقاً للجنة E (المجمع الذي يضم خبراء الأعشاب الذين يقدمون النصيحة للحكومة الألمانية). وليس من الصعب أن تستنتج أنها تساعد على علاج تورم مفصل الإصبع أيضاً.

لصنع مشروب ساخن من زهرة العطاس، أضف ملعقة أو ملعقتين صغيرتين إلى كوب ماء مغلي ثم اتركه لمدة ١٠ دقائق. للاستخدام طويل المدى، استعمل مرهم زهرة العطاس، الذي ينصح الأخصائيون باستخدامه لكل إصابات العضلات والمفاصل وإصابات الملاعب. مرهم زهرة العطاس متوفر بالصيدليات ومتاجر الأطعمة الطبية. اتبع التعليمات المرفقة.

البابُونَج **Camomile** (*Matricaria recutita*). الزيوت الأساسية الموجودة في البابونج والسرو والعرعر يرشحها المعالجون العطريون لعلاج الالتهاب الكيسي وبالتالي تورمات القدم. من بين الثلاثة، فإن البابونج هو الأولى بالاختيار بالنسبة لي. فله قدرة مضادة للالتهاب كبيرة وموثقة وقد تساعد على علاج تورم مفصل إصبع القدم الكبير. بعد شرب مشروب البابونج ضع المتبقي من البابونج على الورم مباشرة.

إن كنت تعاني من الحساسية، تجنب منتجات البابونج، فهو ينتمي إلى فصيلة الرجيد التي قد تسبب الحساسية، في بعض الناس. عند تناوله لأول مرة، لاحظ تفاعل جسمك معه. إن وجدت أنه مفيد لك، فامض قدماً واستخدمه. وإذا وجدت أنه يسبب أو يزيد الحكة والالتهاب، فتوقف عن استخدامه.

القَرَنْفل **Clove** (*Sayzygium aromaticum*). زيت القرنفل هو تقريباً يوجينول Eugenol خام. وهو مسكن قوي يستخدم على نطاق واسع من قبل أطباء الأسنان لتسكين آلام الأسنان. لو كنت أعاني من تورم قاعدة إصبع قدمي الأكبر ولا يوجد فلفل (شطة) في متناول يدي، فسأستخدم زيت القرنفل بوضع قطرات منه على قطعة قطن، ووضعها موضع الالتهاب مرة أو اثنتين يومياً. إن تسبب في التهاب جلدك، فتوقف عن استخدامه.

الزنجبيل **Ginger** (*Zingiber officinale*). إن للزنجبيل بالإضافة إلى خصائصه كهاضم للبروتين أثراً كمسكن للآلام ومضاد للالتهاب. وقد يساعد على علاج تورمات القدم؛ وذلك وفقاً لأبحاث هندية، فقد أعطوا ٧ جم (١/٢ ١-١/٢ ٣ ملاعق صغيرة) من الزنجبيل المسحوق لثمان وعشرين

شخصاً يعانون من آلام والتهابات المفاصل. وقد شعر ٧٥٪ منهم بتحسن ملحوظ من حيث الشعور بالألم والورم. وخلال ٣٠ شهراً لم تظهر أية آثار جانبية لجرعة الزنجبيل هذه.

لعلاج تورم إصبع القدم، أحبذ أن تشرب الزنجبيل المصنوع بإضافة ملعقة صغيرة من عشب الزنجبيل الطازج إلى كوب ماء مغلي. أنا قد أشربه يومياً وأضع بواقي الزنجبيل على الورم مرة أو مرتين يومياً.

عشب الندى Sundew (*Drosera*، أنواع متعددة). هذا العشب له شهرة فولكلورية كعلاج لتورمات القدم والكالو والثآليل. والسبب في ذلك هو ما اكتشفه العلماء منذ ١٥ عاماً، وهو أنه هاضم ومحلل للمواد العضوية. ولاستعمال هذا العشب، اطحن النبات الطازج واستعمله مباشرة فوق الورم الملتهب مرة أو مرتين يومياً لمدة تصل إلى أسبوع. العشب الطازج متوفر في أنحاء الولايات المتحدة، وأعرف أماكن ينمو بها بوفرة كالحشائش. ومع ذلك، في بعض الأحيان يدرج كسلالة خطرة، فلا تستخدمه إلا إذا كنت قد زرعته بنفسك.

وعك الارتفاع

احتفلت بعيد ميلادي الخامس والستين متسلقاً ماكو بيكو، الجبل الشهير ببيرو الذي يبلغ ارتفاعه ٩٠٠٠ قدم. وفي اليوم السابق لذلك مباشرة، قمت بتسلق أخيه الأشد انحداراً هواينو بيكو. يومان من التسلق القاسي لميلين فوق سطح البحر وقد عانيت نوبة سيئة من وعك الارتفاع Altitude Sickness أو ما يسميه أهل الإنديز "سوروكو".

ولكن قبل تسلقي علمت أني قد أعاني أعراض وعك الارتفاع، وهي: صداع، عطش، زغللة ودوار، ضعف وإحساس بضربات القلب، ضيق النفس. لذا فقد فعلت ما فعله قاطنو الجبال من سكان بيرو لآلاف السنين: شربت كوباً من شاي الكوكا.

هذا الشاي مشروع تماماً في بيرو وبوليفيا، ولكنه ليس كذلك في الولايات المتحدة. والسبب في هذا أن أوراق الكوكا هي مصدر الكوكايين. الكوكايين ينتج عن معالجة معقدة لأوراق الكوكا، ويحتوي شاي الكوكا على القليل منه فقط. ولكنه يكفي ليمنح أثراً منشطاً، ومو السبب وراء استخدام أهل بيرو لشاي الكوكا كما نستخدم نحن القهوة. وفي الواقع تقوم الفنادق في كوسكو ولاباز بتقديم الكوكا داخل

المشروبات كمشروب منشط للزائرين الجدد من البلدان الأقل ارتفاعاً عن سطح الأرض. وهم يعلمون جيداً أن شاي الكوكا يساعد في تلطيف أعراض وعك الارتفاع.

وبالنسبة لقاطني الإنديز الأصليين، تعد أوراق الكوكا الكاملة غير المغلية مصدر طاقتهم التقليدي. وفي إحدى الرحلات إلى بيرو، جرب ٢٧ من ٣٥ مشاركاً، كنت من ضمنهم، مضغ أوراق الكوكا. بعضنا بالفعل شعر بتدفق الطاقة، وعلق العديدون منهم بأني تسلقت هاتين القمتين في براعة ماعز جبلي. بالطبع، لن أوصي بمحاولة الحصول على الكوكا في الولايات المتحدة. فإن ارتباطها بالكوكايين أفسد سمعتها وجعلها ممنوعة قانوناً بشكل دائم، وعلاج وعك الارتفاع لا يستحق قضاء بعض الوقت داخل السجن. ولكن في أي مكان يُسمح فيه باستخدام الكوكا، فلسوف تكون خياري الأول لعلاج وعك الارتفاع. لم أعانِ أبداً أي آثار سلبية نتيجة استخدام شاي الكوكا، ولم أرَ أهل بيرو يصبحون مجرمين بأثر مضغ أوراقها.

في الولايات المتحدة، قد تلجأ لاستخدام الكوكا كولا أو البيبسي كولا لتلطيف أعراض وعك الارتفاع. لقد احتوت هذه المشروبات على الكوكايين منذ سنوات مضت، ولكنها الآن تحتوي على أوراق كوكا منزوعة الكوكايين. لكن تظل أوراق الكوكا تحتوي على مواد أخرى كثيرة مشابهة للكوكايين ولكنها قانونية تماماً، قد يساعد بعضها في علاج وعك الارتفاع.

لماذا تصيبك الارتفاعات بالوهن

لا علاقة لوعك الارتفاع بتغيير الارتفاع بل يعتمد حقيقة على تغيير مستويات الأكسجين. كلما ازداد الارتفاع، قل الأكسجين. وعند ارتفاع ٨٠٠٠ قدم يحتوي الهواء على نصف كمية الأكسجين التي يحتويها عند مستوى سطح البحر. لو صعدت رويداً، مئات قليلة من الأقدام يومياً، فسوف يكيف جسدك نفسه مع تناقص مستويات الأكسجين ولن تشعر في الغالب بأي آثار سلبية. أما الصعود السريع كما هو الحال في تسلق الجبال، فسوف يعرض جسدك لنقص الأكسجين حثيثاً دون أن يأخذ فرصته في التكيف ومن ثم تصاب بوعك الارتفاع.

الجفاف عنصر رئيسي في وعك الارتفاع. في الارتفاعات العالية، تتحرك السوائل خارج مجرى الدم إلى أنسجة الجسم. وبينما يتغالظ الدم ويزداد كثافة، يتعارض الجفاف مع عملية توزيع العناصر الغذائية والأكسجين إلى الأنسجة ويعوق عملية التخلص من النواتج السامة. وتكون النتيجة إحساساً بالصداع والإرهاق والوهن نتيجة وعك الارتفاع بالإضافة إلى شعور شديد بالعطش.

أحد الأشياء لتفعلها لتخفيف أو تجنب وعك الارتفاع أن تشرب سوائل كثيرة، غير كحولية، قبل أن تبدأ في الصعود وأثنائه. يمكنك استخدام الماء أو العصائر. وفي الإنديز، أتناول قدراً كبيراً من شربة الخضراوات للحصول على السوائل إضافة إلى الخضراوات المطهوة (الخضراوات النيئة قد تسبب مشاكل). أشرب أيضاً شاياً عشبياً.

الصيدلية الخضراء لوعك الارتفاع

حيث إن خيار استخدام أوراق الكوكا لن يكون متاحاً في أغلب أسفارك، فإليك بعض الأعشاب الأخرى التي قد تساعد في علاج وعك الارتفاع.



القرنفل

القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لشجرة استوائية دائمة الاخضرار.

القَرَنْفل Clove (*Sayzygium aromaticum*). زيت القرنفل غني باليوجينول Eugenol وهو مركب يقلل بفعالية لزوجة الدم (مضاد للتجلط). الأعشاب الأخرى الغنية باليوجينول حسب قاعدة معلوماتي، وبترتيب تنازلي حسب القوة، تشمل الفلفل الأفرنجي، أوراق البيرم، الجلنجال، بذور الجزر، ريحان الشروبي، القرفة، أوراق الغار، البردقوش.

اخلط العديد من الأعشاب المضادة للتجلط معاً، ولسوف تحصل على شاي لعلاج وعك الارتفاع. في وعاء ماء مغلي، انقع القرنفل، الفلفل الأفرنجي، أوراق الغار، بذور الكرفس، القرفة، البردقوش، حسب المتاح وحسب ذوقك. أضف، حسب المتاح، أياً من أنواع النعناع الآتية: الريحان، ديتاني الجبل، صعتر البر، الزعتر.

الثوم Garlic (*Allium sativum*). يحتوي الثوم على تسع مواد على الأقل تساعد على خفض لزوجة الدم. يفيد أثره المضاد للتجلط في الوقاية من الأزمات القلبية. ولكنه يساعد أيضاً من يعاني من وعك السفر. وحسب قاعدة بياناتي، فالنباتات الأخرى ذات النشاط المضاد للتجلط تشمل الطماطم، الشبت، الشمار، وتحتوي على ٧ عناصر تقلل لزوجة الدم؛ والبصل، والفلفل الحار، وفول

الصويا وتحتوي على ٦ عناصر؛ والكرفس، والجزر، والبقدونس، وتحتوي على ٥ عناصر. يمكنك طبخها كلها في قدر كبير من الماء، وسوف تحصل على ما أسميه الحساء المضاد للتجلط. تناول هذه الأطعمة في شربة خضراوات قبل صعود الجبل قد يساعدك حقاً في تجنب وعك الارتفاعات.

البيلسان Horsebalm (*Monarda punctata*، أنواع متعددة). تحتوي أنواع نعناع عديدة على الثيمول Thymol والمنثول Menthol والمنثون Menthone، وكلها مواد ذات خواص مضادة للتجلط. وحسب قاعدة بياناتي، يتفوق البيلسان باحتوائه على الكميات الأكبر من هذه المواد. إليك بعض الأعشاب الأخرى في ترتيب تنازلي من حيث القوة، والتي تحتوي على هذه المواد المفيدة: الزعتر، والنعناع الجبلي العاري، والبرغموت البري، وصعتر البر الشتوي، وديتاني الجبل، ونعناع الليمون، والريحان، وغار كاليفورنيا.

الريشي Reishi (*Ganoderma lucidum*). يستخدم قاطنوا جبال أسيا هذا النوع من عش الغراب كاستخدام أهل بيرو لأوراق الكوكا. وحسب تقرير علمي، يلطف الريشي بفعالية أعراض وعك الارتفاع لدى العمال الصينيين الذين يتسلقون أكثر من ١٥ ألف قدم خلال ٣ أيام في التبت. النظرية هي أن الريشي يعزز استهلاك الجسم للأكسجين.

الجِنْكَة Ginkgo (*Ginkgo biloba*). يعزز هذا العشب تدفق الدم خلال كامل الجسم، خاصة المخ. وفي دراسات على الحيوانات، أظهرت الفئران التي تتناول الجنكة، زيادة أكيدة في تدفق الدم المخي، وتَحَمُّل آثار نقص الأكسجين. يبدو لي ذلك وكأن لها أثراً مفترضاً للوقاية من وعلاج وعك الارتفاع. يمكنك تجربة ٦٠-٢٤٠ مجم من خلاصتها القياسية يومياً، ولا تزد على ذلك. في كميات كبيرة قد تسبب الجنكة إسهالاً وتوتراً وقلقاً.

الوقاية من السرطان

يسعدني بشدة أني ما زلت أعيش بصحة جيدة وأنا في نهاية الستينات من عمري. أنا أعترف أني مررت بأوقات عصيبة في عامي الخامس والستين. فقد كنت مسكوناً بهاجس تدهور الإحصائيات الصحية الخاصة بعائلتي. فقد توفي والدي واثنان من إخوته في سن الخامسة والستين بسرطان القولون أو سرطان الجهاز الهضمي. وقد أحيلوا إلى المعاش في هذه السن أيضاً، لذلك قررت أن أجرب تكتيكاً

آخر. فربما لن أموت إن لم أحل للمعاش. لذا عملت لسنة أخرى في وزارة الزراعة الأمريكية، وبذلك عشت لسن ٦٦ بدون سرطان القولون.

في الحقيقة أنا أعرف لماذا أصيب أبي وأعمامي بالسرطان بينما لم أصب أنا بذلك. فقد نشئوا كأولاد طيبين في ريف ألاباما، يأكلون ما اعتاد الفلاحون "ذوو الأعناق الحمراء" أكله من طعام غني بالألياف وقليل الدهون. ولكنهم صاروا فيما بعد مندوبين ناجحين لشركات التأمين وصاروا يأكلون لحوماً وبطاطس أكثر (اللحوم أكثر من البطاطس).

أعتقد أن تغييرهم لنظامهم الغذائي قتلهم. الأمر بسيط وواضح. لقد كان سيئاً أن يهجروا خبز الذرة والبسلة والكرنب والفول الأخضر وفول ليما واللفت الأخضر والكرنب الملفوف الذي اعتادوا أكله في شبابهم. أنا ابن متمرد فقد قللت أكلي للحوم وعدت لأكل الطعام الغني بالألياف قليل الدهون الذي هجره أبي. إنه طعام غني بالمواد الكيميائية الواقية من السرطان.

الطعام كطب وقائي

لابد أنك تتوقع مني التحدث عن عدد من الأعشاب في هذا الفصل كما فعلت في الفصول السابقة، ولكن لا يمكن أن أفعل ذلك في هذا الفصل. فأحد تعريفات العشب المفضلة لدي هو أنه النبات الذي يمكن استخدامه كأداة للعلاج. وكلما زادت معرفتنا بقدرة النبات على العلاج، زاد عدد النباتات التي يمكن أن يطلق عليها لفظ أعشاب. هذا التعريف الآن يشمل العديد من أغذيتنا.

عندما يأتي الأمر للوقاية من السرطان، فيبدو أن مفتاح الوقاية من السرطان هو أن نأكل قدراً كبيراً ومتنوعاً من الخضراوات والفواكه. وبالتالي إذا كنت ترغب في التقليل من احتمالات إصابتك بالسرطان، فبإمكانك عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع تقليل أو استثناء منتجات اللحوم والألبان، ولذا فإن إفراد نبات بالذكر سيعني إعطاء صورة خاطئة عن كيفية استخدام الأعشاب للوقاية من السرطان.

لقد كنت واحداً من أوائل المنادين بالطعام الغني بالألياف قبل أن يكتشف أخصائيو التغذية أهمية ما يدعونه "عصر الخشونة". وفي واقع الأمر فإن غذائي اليومي صار أكثر غنى بالألياف من الغذاء الغني بالألياف الذي أطعمه الدارسون للمتطوعين في الدراسات الخمس التي أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية. أنا أعلم ذلك لأني كنت أحد الذين طبقت عليهم الدراسات.

لا يمكنني بالطبع إثبات أن أبي مات بسبب غذائه الغني بالدهون ولا أن أثبت أن غذائي الغني بالألياف هو الذي حماني من الإصابة بالسرطان، ولكن نتائج البحث العلمي واضحة، فكلما ازداد استهلاك اللحوم والدهون ازدادت احتمالات الإصابة بالسرطان. وحين يزداد استهلال الفواكه والخضراوات أي حين تقل نسبة الدهون في الغذاء وتزداد كمية الألياف والكيميائيات النباتية تقل معدلات الإصابة بالسرطان.

الحرب في المعركة الخطأ

أعلن المعهد القومي للسرطان، وفقاً لإحصائياته السنوية حتى عام ١٩٩٦م، أن عدد الوفيات بسبب السرطان يتزايد سنوياً. قدر من هذه الزيادة ناتج عن أن عدداً أقل من الناس يموت الآن بسبب أمراض القلب وجلطات المخ وبالتالي يعيشون فترة أطول ويصابون بالسرطان. ولكن بالنظر إلى حجم الجهد والمال اللذين أنفقا في هذا البلد لمكافحة السرطان فسنجد أن ما حققناه ضئيل جداً.

على مدار السنوات، طورت أدوية كيميائية جديدة وبعضها يعمل بشكل جيد لإطالة العمر ولكنها لا تشفى من داء السرطان. وبعض الأدوية الكيميائية الجيدة استخلصت من النبات مثل: تاكسول وهو علاج لسرطان المبيض وسرطان الثدي، مستخلص من شجرة الطقسوس، والأنتويوسيد ويستخدم في علاج سرطان الخصية وسرطان الرئة، صغير الخلايا، مستخلص من البودفلون الدرقي، والفين بلاستين والفين كريستين اللذان يعالجان مرض هدكسون، وسرطان الدم، وسرطان الغدد الليمفاوية، استخلصوا من الونكة المدغشقرية.

وعلى قدر علمي، فإنه يوجد خطأ ما في تناول المعهد القومي للسرطان للمرض. فمعظم تكلفة الأبحاث -الضرائب التي ندفعها- تنفق لتطوير العلاج الكيميائي، والقليل ينفق على الأبحاث في مجال الوقاية. العلاج الكيميائي له دور مهم، ولكنه لا يشفي من المرض. فالعلاج الكيميائي يساعد على إطالة أعمار المرضى، بإضافة بضع سنوات لمتوسط الأعمار، ولكن هذه الشهور والسنوات تكون وقتاً منخفض القيمة بسبب الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي.

اشتركت منذ عام ١٩٧٧ إلى عام ١٩٨٢ في برنامج المسح الذي قام به المعهد القومي للسرطان، وهو جهد استمر عدة سنوات لبحث قدرة المركبات النباتية على علاج السرطان، وقد أثمرت عن أسماء النباتات المذكورة أعلاه. وقد اشتركت أيضاً مع المعهد القومي للصحة في بحث تصميم برنامج غذائي غني بالكيميائيات النباتية الغنية بالبروتين.

نمط حياة يقي من السرطان

تتشابه طرق الوقاية من السرطان في بعض النقاط مع طرق الوقاية من الأمراض الأخرى. عليك أن تبذل جهداً لتحقق الآتي:

* خضراوات وفواكه أكثر ودهون ولحوم حمراء أقل
* تنوع أكثر في غذائك، ورتابة أقل
* حبوب كاملة أكثر وسكر جاهز أقل
* ألوان طعام طبيعية أكثر، وألوان صناعية أقل
* توابل عشبية أكثر، ونكهات صناعية أقل
* طعام طبيعي أكثر، وطعام سابق التجهيز أقل
* إستروجين نباتي أكثر، هرمونات صناعية أقل
* عصائر فواكه وخضراوات أكثر، كحوليات أقل
* هواء نقي أكثر، دخان وهواء ملوث أقل
* مرونة أكثر وضغط نفسي أقل
* رياضة أكثر وتليفزيون أقل
* حدائق عامة أكثر، وأرصفة أقل
* حدائق وحقول أكثر ومبيدات حشرية أقل
* بدائل عشبية أكثر وأدوية أقل

أنا أكن تقديراً لبرنامج الغذاء أكثر مما أكن لبرنامج البحث عن دواء، فبإمكان برامج الوقاية الحفاظ على حياة الكثيرين مقارنة ببرامج العلاج وبتكلفة أقل. ما زالت حرب البحث عن علاج للسرطان القائمة منذ ٣٠ سنة، تستهلك جل الضرائب في حين يذهب القليل لبرامج الوقاية.

كل وثائقي عن السرطان تقريباً تتحدث عن كيفية الوقاية. نعم، فلنبحث عن وسائل علاج فعالة وجيدة، لكني أعتقد أن الأكثر أهمية والأقل تكلفة هو أن نمنع المرض.

كافح من أجل خمسة

حديثاً، اخترعت مشروباً لذيذاً أطلقت عليه "كافح من أجل خمسة" Strive-For-Fiveade. فقد قطعت تفاحة وجزرتين وفصاً من الليمون الحامض وجريب فروت، ومزجتها جميعاً وغمستها في الماء. كان الناتج برتقالي اللون مثل عصير البرتقال الصناعي. الذي اعتاد أبي شراءه من المتاجر. بشربي لهذا المزيج في الإفطار أكون قد حصلت على ما يكفيني حتى الغداء. وقد صنعت مزيجاً آخر. فقد ثلجت البعض كشربات "شربات الفواكه" والبعض كقطع أيس كريم، أنا متلهف لرؤية أثره على الأحفاد. لن يطلبوا المزيد من التحلية، ولكن يمكنني خداعهم بالستيفيا وهو بديل نباتي للسكر، وهو متوفر بمتاجر الأعشاب. يمكنك إضافة القليل منه إلى الخليط.

الصيدلية الخضراء للوقاية من السرطان

منذ ٢٠ عاماً، قبل أن يتوصل العلماء إلى حقيقة أن الغذاء الغني بالفاكهة والخضراوات يساعد على الوقاية من السرطان، وقبل أن يدعو المعهد القومي للصحة كل فرد إلى الكفاح من أجل خمسة -خمس حصص من الخضراوات والفاكهة يومياً- سألتني مجلة وقائية عن أفكاري حول طرق الوقاية من السرطان. وقد قلت لهم العديد من الأفكار: سلطة خضراء كثيرة، وسلطة الكرنب (المفضلة لدى عائلتي من ذوي الأعناق الحمراء)، والمينسترون (حساء كثيف من الخضر والمعكرونة)، وسلطة الوقاية العشبية من السرطان.

أنا واثق أنك تعلم كيف تصنع سلطة خضراء جيدة وسلطة الكرنب والمينسترون متوفران بكثرة، لذا لن أسهب في الحديث عنهما، ما أود قوله هو أنه من الصعب أن تستخدم أنواعاً كثيرة ومختلفة من الخضراوات. حاول أن تستخدم نوعيات مختلفة وكثيرة من الخضراوات والفواكه في هذه الأطباق -وفي غذائك- بقدر استطاعتك. طريقة تحضير سلطتي العشبية غامضة بعض الشيء، لذلك سأناقشها باستفاضة.

السلطة العشبية للوقاية من السرطان. في قلب طريقة التحضير توجد سبعة نباتات نقلتهم -مع الشكر- عن النباتات الكلاسيكية المقاومة للسرطان لدكتور جوناثان هارتويل، وهي خلاصة ٣٠٠٠ عشب ذكرت في تراث الطب الشعبي كعلاج للسرطان. أكثر من نصف نباتات هارتويل تحتوي على مركب مفيد في علاج بعض أنواع السرطان، على الأقل في المعمل (في أنابيب الاختبار). سلطتي العشبية الواقية من السرطان تحتوي على الآتي: الثوم، البصل، الفلفل الأحمر، الطماطم، زهور النفل البنفسجي، البنجر، زهور الآذريون الطازجة، الكرفس، زهور الهندباء البرية الطازجة، الثوم المعمر، الخيار، الكمون، الفول السوداني، الرجلة، المريمية.

بالإضافة إلى ذلك، فقد توصلت إلى مزيج متبل يمكن إضافته للسلطة، وهو يحتوي على زيت بذرة الكتان، زيت الأخدرية، الثوم، إكليل الجبل، ومقدار ضئيل من عصير الليمون والفلفل الأحمر المفضل لدى اللاتينيين).

في عام ١٩٨٩م بعد ١٥ عاماً من ابتكاري هذه السلطة، دعاني أ.د.هربرت بيرسون، أستاذ بالمعهد القومي للصحة، للمشاركة في تصميم برنامج غذائي يقي من السرطان. لقد كان ذلك جهداً قومياً ضخماً هدفه تطوير الغذاء بحيث يزداد محتواه من الأعشاب ذات القيمة الطبية. كانت الفكرة هي زيادة كمية المواد الكيميائية المحاربة للسرطان في الطعام عن طريق تعديل الجينات الخاصة بالنباتات أو بإيجاد التقنيات اللازمة للحفاظ ولزيادة أثر هذه النباتات العلاجي.

د.بيرسون كان معجباً بقاعدة بياناتي عن الكيميائيات النباتية الطبية في النباتات الغذائية والأعشاب، والتي تتضمن المركبات المضادة للسرطان وهي نفس قاعدة البيانات التي يعتمد عليها هذا الكتاب. وقد دعاني لحضور مؤتمر يتحدث فيه الخبراء عن قدرة النباتات المختلفة على وقايتنا من السرطان.

تخيل مدى سعادتي حين تحدث الزملاء والإخوة الباحثون عن المواد الكيميائية المكافحة للسرطان الموجودة في النباتات. وقد قدم رفاقي العلماء محاضرات عن الكبريتيد في الثوم وعن الكابسايسين في الفلفل وعن الليمونين في الموالح وعن الليكوبين في الطماطم. وقد أطرى الحاضرون على أعشاب مقاتلة للسرطان كالكتان وعرق السوس وإكليل الجبل (منذ ذلك المؤتمر اعتدت أن أضيف إكليل الجبل لسلطتي).

توجد أشياء كثيرة مؤيدة لتصميم البرنامج الغذائي. لقد كنت مولعاً بالبرنامج وشاركت فيه بفعالية لمدة ٥ سنوات، مساعداً بالمعهد القومي للصحة في منطقتي. ولكنني ياللخسارة! فالدكتور بيرسون ترك المعهد القومي للصحة، والبرنامج أصبح أقل إثارة وأقل وضوحاً.

ولكن لحسن الحظ أن الأبحاث حول القدرة العلاجية للأطعمة تمضي قدماً في برامج ومعاهد أخرى. فخلال السنوات القادمة ستسمع أكثر عن الكيميائيات النباتية والمواد العلاجية الطبيعية والوجبات الشافية. فمن الواضح أن الأطعمة والأعشاب العلاجية الطبيعية لها خصائص علاجية ومنها الوقاية من السرطان.



ملحق المؤلف:
عمر في حب النباتات

كنت شغوفاً بالنباتات لاثنين وستين عاماً على الأقل من سنواتي السبع والستين. وقد جاء ولعي هذا من أمي التي أحبت النباتات وربتني على أن أحبها مثلما فعلت.

الكثير من ولعي المبكر بالنباتات حجب في عتمة الذاكرة. أسترجع فقط مقداراً ضئيلاً منها: اللعب مع أبناء العمومة البيض والجيران السود في الغابات والمراعي، على امتداد نهر الكوزا خارج برمنجهام في ألاباما بالقرب من مزرعة جدي تراس، وزيارة دار حضانة العم بل والمغطس في نهر الكاهابا. ورغم أني ولدت وعشت في ضاحية الإيست لاك، ببرمنجهام، إلا أنه كثيراً ما كنا نذهب لرؤية أبناء عمومتنا من الريف حيث نلعب في حقول وغابات الريف.

وحتى في برمنجهام، كانت الغابات قريبة مني وكان لدينا دجاج وحديقة نباتات صغيرة وشجرة تحمل عنباً أمريكياً رائعاً. وكانت جدتي تعد عصير اسكبرنج لذيذاً، وكان بيني وبين فاكهة السكبرنج علاقة حب طويلة. وإذا حالف هذا الآثم بعض الحظ وشق طريقه إلى السماء، أتخيل أنه سوف تحييني جدتي على الجانب الآخر مباشرة من البوابات المتلألئة مقدمة لي كوباً كبيراً مثلجاً من عصير السكبرنج.

تعلم أكل الطحالب البحرية

في برمنجهام كان يعيش العجوز بروكس عبر الشارع وحيداً. لم يكن له أصدقاء مقربون أو عائلة، وكان يقضي معظم وقته في التحدث إلى أرانبه في حظيرتها الصغيرة وفي التحدث معي. وقد أخذني في جولات في الغابات القريبة، وبذلك أدخلني إلى عالم النباتات البرية الصالحة للأكل مثل القسطل وقرة العين. ومنذ ذلك الحين وأنا مولع تماماً بالنباتات الصالحة للأكل. وما زال التجول في الغابات هو وسيلتي الأولى لتجديد شبابي.

ولكن بالإضافة إلى النباتات، تسلل إلي اهتمام آخر، بدأ عندما كنت في حوالي الخامسة، كنت أبيع المجلات عند جامعة هوارد (سامفورد الآن) والتي كانت تقع على بعد مبان قليلة من المنزل. وفي

تلك الأيام كنا فقراء إلى حد ما وكان الرجال في المهجع يشترون المجلات بدافع الشفقة على هزالي أكثر من رغبتهم في شرائها.

وفي أحد المباني الضخمة، كانت هناك مجموعة من الموسيقيين الـ bluegrass أحببت ما يعزفونه، وبدا لي أن موسيقى الريف تتماشى تماماً مع نباتات الريف التي علمتني أمي وسيد بروكس حبها. النبات وموسيقى الريف قد لا يكونان متلازمين للكثير من الناس، ولكنهما كانا كذلك دائماً بالنسبة لي.

حديقة الأطفال المبهجة

عندما كنت في السابعة، كنا ننطلق مبتعدين عن حقول ألاباما ودورهام وكارولينا الشمالية حيث أمل والدي أن يهرب من فقر الريف إلى العمل بالتأمين. كنا مازلنا فقراء، ولكني كنت سعيداً وكذلك كان أخي الأكبر "إد" وأخي الأصغر "دان" مثل كل الأطفال الفقراء حول العالم.

ولفترة عشنا في سلسلة متتابعة من المباني والبيوت ذات الطابق الواحد منخفضة الإيجار. أحدها كان منزلاً مؤلفاً من ٣ طوابق محاطاً بمكان مهجور مليء بشجيرات صريمة الجدي. وعندي ذكريات سعيدة لي أنا وإخوتي ونحن نشق الجحور خلال سيقان صريمة الجدي ونلعب ألعابنا. وكان أحد البيوت الصغيرة التي سكناها قريباً من حدائق دوك الشهيرة الخاصة بجامعة دوك. زرعت أمي حديقة صغيرة خارج منزلنا تماماً، وساعدتها أن تميل إلى الزهور. وكمزحة كنا نطلق عليها حدائق "دوك" الصغيرة.

يجب أن أضيف أنني لست قريباً من عائلة دوك المتعلقين بالتبغ (سميت جامعة دوك على اسم واحد من أفراد هذه العائلة) ولا دوريس دوك الشهير. فأنا أنتسب إلى عائلة دوك الجامعة للقطن في ألاباما، ولا زال لدي الكثير من أبناء عمومتي الذين يقطنون هناك. وحديثاً، أخبرني أحدهم أن جدي الأكبر كان طبيباً معالجاً بالأعشاب، ولهذا ربما كانت الأعشاب دائماً في دمي.

من العمل في حديقة أمي، تدرجت إلى العمل لبعض الوقت (دوام جزئي) في بيت بائع الزهور الأخضر المجاور، حيث أضفت الكثير إلى ما كنت أعرفه بالفعل عن زهور الزينة.

وعندما كنت في حوالي التاسعة، انتعش عمل والدي بالتأمين، ولذلك انتقلنا إلى رالية بكارولينا الشمالية، وابتعنا منزلاً أكبر بفناء واسع، وزرعنا أنا وأمي وأبي حديقة خضراواتنا الأولى، واتسع أفقي

النباتي ليشمل الخضراوات. زرعت أمي أيضاً مساحة كبيرة من شب الليل (هو نبات تتفتح زهوره حوالي الساعة الرابعة) مقدمة لي ما أصبح فيما بعد من أهم اهتماماتي ألا وهي الساعات الزهرية.

نداء البرية

كان هناك غابات كثيفة بالقرب منا، ولقد كنت أستكشفها بشكل متصل. أحياناً بمفردي وأحياناً أخرى مع أصدقائي، مجموعة من الأولاد الظرفاء إلى حد ما. ولقد طفنا الغابات محددين بالأوتاد أماكن لمعسكرات ومدافعين عنها ضد أعداء من صنع خيالنا.

كان والد أحد أصدقائنا يمتلك مزرعة تقع في الريف على بعد أميال قليلة. اعتدنا أن نذهب ونعسكر هناك. نقيم خيماً في البرد، ونصفر بالقناني (حتى في الشتاء كنا نصطاد في بركة المزرعة ونتحدى بعضنا البعض في تسمية كل الزهور البرية).

أسوأ شيء على الإطلاق فعلته هناك والذي لا يزال يزعجني، أننا كنا نشاهد الضفادع في البركة ونرى عنقها تنتفخ مثل البالونات عند نقيقها وكان لدينا بنادق بي. بي، وبقسوة الأولاد غير المقصودة، صوبت نحو العنق الذي يشبه البالون لأحد الضفادع وشددت الزناد. لقد أصبت الهدف وأفرغت بالونة الضفدع التي تصنع الأغاني. ومن حينها وأنا أندم على ذلك. أنا لا أعتقد أني قتلته ولكنه لن يغني ثانية وبسبب ذلك أصبحت الغابة أكثر هدوءاً. بعد ذلك قتلت القليل من الضفادع والحيوانات الأخرى ولكن فقط للحصول على الطعام في الحقل. ومن هذا الوقت فصاعداً أقلعت عن التشويه أو القتل كرياضة.

الغابة كمعبد

بدخولي المدرسة الثانوية، بدأ حب الموسيقى والكلاب الصغيرة يتنافس مع الغابة على اهتمامي. حتى مبكراً جداً عندما كنت في الصف السادس، كنت أغني الأغاني الريفية. وكانت صديقتي "جريتا لويس" مشتركة معي.

كان لأخي الأكبر صديق معروف في أنحاء راليه بصائد الفطر البري (عالم فطريات)، وكنا كثيراً ما نذهب للغابات بصحبته محاولين أن نعطي أسماءً لكل النباتات. هو وأخي كلاهما حصلا على وظائف بدوام جزئي في حديقة "كراب تري" (أمستيد الآن) العامة وأصبحت مفتوناً بهذا المكان البري بأمياله من الطرق المائية السرية. ولقد قضيت على ما أعتقد ساعات لا تنتهي وأنا أجدف زورقاً خلال

أمستيد ملاحظاً الحيوانات والطيور بهدوء. على ما يبدو أنها افترضت أني مجرد جذع شجرة آخر – مع أني غريب الشكل– يطفو عبر الجداول.

كان لي جار آخر يعمل بالجراحة، أعجب بمعرفتي المتنامية عن نبات الحقل. وفي آخر الأمر، منحني أول عمل صيفي في حديقة أمستيد حيث جعلني بحق أفعل كل الأشياء التي أحب فعلها، أرفع خيمة وأجدف وآخذ شتلات من النباتات وحيوانات بمساعدة كتبي الموثوق بها عن الأشجار وكتب الطيور وكتب الزهور. لقد سعدت كثيراً بالعيش على الأرض.

وفي نفس الفترة بدأت العزف على الجيتار، ولم يمض وقت طويل حتى أصبح الجيتار صديقاً لي مثل الغابة. لم أشعر أبداً بالوحدة في الغابة ولا مع جيتاري، كنت دائماً ما أنصت لموسيقى الريف وأحاول أن أعزفها. وأنا لي أذن جيدة إلى حد ما تستطيع التقاط الأغاني سريعاً. كنت أعرف مواقع الموسيقى الريفية على المذياع وأستمع إليها طوال الوقت.

وفي الصف العاشر بمدرسة هومورسون وجدت نفسي في فصل الآنسة بنجفيلد للأحياء، وكانت مشهورة بأنها تجعل كل شخص في الفصل يجمع ويعين ٤٠ زهرة. جمعت أنا أكثر من ١٠٠ زهرة وأصبحت لذلك أسطورياً في فصلي.

إغراءات الموسيقى

وفي نفس الفترة، وصل مدرستنا فتاتان سمراوتان جميلتان، كانتا عضوين في "أخوات سالور" المجموعة الصوتية الريفية التي كنت أسمعها في المذياع. عرضت علي "جيني" وهي واحدة من الأخوات أن تعلمني العزف على الكمان الجهير وبذلك يمكنني اصطحابهم عندما يغنون. فقط لم يكن عندي كمان. بالطبع، كنت لأفعل أي شيء لأقضي وقتاً معها، لذلك اتكلت على والدي الذي اقتسم تكلفة الكمان معي ٥٠ دولاراً قطعة واحدة، والتي كانت الكثير من المال في عام ١٩٤٠م. في الحقيقة كانت كل ما أمتلكه، وبشرائي للكمان أصبحت مفلساً ولكن سعيد.

علمتني جيني العزف، والشيء الآخر الذي تعلمته أني كنت أعزف الباص ولكن ليس من أجل أخوات سايلور. وبدلاً من ذلك التحقت بـ "هومر.إيه. بديرهوبر، وديكس دودز" وهي فرقة محلية كنت أسمعها على المذياع، كانت تعزف موسيقاها مدارس الريف عبر كارولينا الشمالية. كان ذلك خلال الحرب العالمية الثانية وكان معظم الموسيقيين المحليين ذوي المستوى الجيد قد ذهبوا إلى الجيش ولذلك اتجه إلى هومر الكبير.

ولقد سجلت اسطوانة (٧٨ دورة في الدقيقة) في ناشفيل. إن تسجيل صبي في السادسة عشر من عمره اسطوانة في ناشفيل لأمر له قيمة حقاً. ويجب أن أعترف أن ذلك أصابني بالغرور، حتى إذا كنت مجرد عازف يشغل مكان أعضاء الفريق الذين كانوا يقاتلون في الحرب. ثم جاءني عمل مع فرقة "ودي هايز" الموسيقية بمبلغ كبير -٥ دولارات في الليلة- وبعد ذلك عملت بوظائف أخرى في نوادٍ ليلية محلية.

وخلال عاماي الأخيرين في المدرسة الثانوية، كنت تقريباً أكسب عيشي كعازف باص، وحتى والدي اعترف أن شراء الباص كان استثماراً جيداً.

كاره للجامعة

أراد مني والدي أن ألتحق بالجامعة ولكني اعتقدت أن الموسيقى يمكنها أن تعيلني بشكل جيد، لذلك استمررت في العزف في النوادي الليلة، ولكن لاسترضاء والدي درجت اسمي في جامعة نورث كارولينا. المشكلة كانت، أني مع قضائي كل وقتي في عزف الموسيقى والتنزه في الغابات لم يكن يتسنى لي أداء الكثير من الواجب المدرسي، فرسبت ثم طردت من الجامعة.

كان والدي قلقاً ولكني لم أكن كذلك، وبالنقود التي جنيتها من عملي بالموسيقى تمكنت من شراء دراجة بخارية وطفت خلال طرق كارولينا الشمالية الفرعية معسكراً في جميع أنحاء المكان ومجمعاً أجزاء الصور الذهنية للنظم البيئية بولاية كارولينا الشمالية المثيرة.

ثم تلقيت مكالمة تليفونية من جوني ساترفيلد في جامعة كارولينا الشمالية في "شابل هل". كان لديه فرقة موسيقية كبيرة وقد سمع أني بارع إلى حد كبير في عزف الباص على أنغام موسيقى الجاز، وكان يريد أن يضيف باصاً آخر لفرقته. لذلك ذهبت إلى "شابل هل" لأخضع لتجربة استماع، وكان جوني معجباً كبيراً بدوك إلنجتون وأعتقد أن اسمي جعله يميل إلي بقدر ما فعله عزفي للباص. وابتسم ابتسامة واسعة عندما رقصت أنغام الباص الخاص بي حول عزفه على البيانو وأرادني أن ألتحق بالفرقة وقال إنه سوف يقبلني عنده لكن فقط إذا سجلت اسمي في جامعة نورث كارولينا كطالب موسيقى.

لم أستفد كثيراً من البرنامج الموسيقي في جامعة نورث كارولينا ولكن كان علم النبات بشكل عام هو واحد من اهتماماتي الأولى. وبطلب صغير حولت دراستي إلى علم النبات، جاعلاً منه مهنتي ومن الموسيقى هوايتي. كان والدي سعيداً وفي هذا الوقت أصبحت راسخاً في علم النبات، واستحققت أن

أحصل على درجات عالية. وعندما جاء الوقت لاختيار مهنتي، سجلت اسمي في الدراسات العليا في جامعة نورث كارولينا.

حميمية العلاقة بيني وبين النباتات

وفي المدرسة العليا سرعان ما صرت عضواً في فريق البروفيسور "آل رادفورد" والذي كان متخصصاً في النباتات المائية. ولقد أدرك أننا -أنا وهو- تقريباً الوحيدان في القسم اللذان يحبان أن يخوضا حتى خصرهما في مستنقعات الوحل بحثاً عن النباتات المائية النادرة، فأخذني تحت جناحه، واستعددت لكتابة بحثي للحصول على درجة الماجستير عن النبات نصف المائي الليودويجيا Ludwigia.

لن أنسى مطلقاً المرة التي كنت فيها منهمكاً في الزحف باحثاً عن الليودويجيا على جانب الطريق عندما رأيت بعض الموسيقيين الذين كنت أعرفهم من قبل يقودون عربة بالقرب مني. توقفوا وهم يتعجبون كيف أغوص في الوحل هكذا، وسألوني إذا كنت على ما يرام فأخبرتهم أني سعيد تماماً مثل البطلينوس، فابتعدوا عني بسيارتهم مقتنعين أني جننت.

كان هناك تلميذة أخرى في قسم علم النبات، كانت فتاة سمراء صغيرة بنية العينين فعلت أكثر من أنها أدارت رأسي. فلقد شغفت بـ "بيجي آن وتمور كسلر" منذ اللحظة التي وقعت عيني عليها. وهي طالبة بالدراسات العليا بكلية ماري فيل في جبال تينيس. وكانت تعمل بيجي على رسالتها للماجستير عندما قابلتها.

حصلت بيجي على درجة الماجستير، ولكنها انتهت إلى قضاء وقت كمنسقة صور توضيحية للكتب أكثر منها كعالمة نبات. فلقد عملت بدوام جزئي كعارضة للعديد من كتب النبات التي ألفها أساتذتنا. وحتى يومنا هذا، ما زالت تعمل كمنسقة صور توضيحية، والصور التوضيحية الموجودة في هذا الكتاب من عملها.

كلانا أنا وبيجي تقاسمنا حب علم النبات والخلاء وموسيقى الجاز. وبعد أن تقابلنا قضينا العديد من عطلات نهاية الأسبوع ننتقل بحيوية من جمع النباتات حول شواطئ كارولينا والغابات إلى الاشتراك في حفلات الجاز ثم نعود إلى الغابات والشواطئ. لم يمر وقت طويل قبل أن يقع كلٌ منا في حب الآخر.

أول عمل للحكومة: الحرب البيولوجية

أتممت حصولي على درجة الماجستير في علم النبات عام ١٩٥٥م، وفي خلال أيام قليلة وجدت نفسي مسحوباً إلى جيش الولايات المتحدة. في البداية لم يكن للجيش أي انتفاع من كوني عالم نبات، ولكن فجأة بعد عدة شهور من الجحيم تحت إمرة رقيب يكره خريجي الجامعة خاصة هؤلاء الحاصلين على درجة الماجستير، انتهيت إلى "فورت ديتريك" بميريلاند. هناك التحقت بكثيرين آخرين يحملون درجة الماجستير والدكتوراه في العلوم الحيوية، والذين كانوا يعملون بجد محاولين اكتشاف حماية من الجراثيم المستخدمة في الحرب البيولوجية.

بالطبع لم تكن الحرب البيولوجية حبي العظيم، ورغم ذلك كانت "فورت ديتريك" مكاناً مذهلاً. لم يكن رئيسي المدني كثير المطالب، فقد طلب مني أن أزرع أنواعاً مختلفة من الفطريات على أوساط مختلفة لنرى مدى صمودها عند التخزين، ولم يخبرني أبداً عن سبب زرعي لهذه الفطريات ولكني لم أقضِ كثيراً من الوقت لأكتشف أننا كنا بصدد إعداد وسيلة للرد، باحثين عن عناصر بيولوجية تستطيع أن تدمر محاصيل العدو.

عندما كنت خارج الخدمة، كنت أقوم بنزهات في جبال "كاتوكتين" المجاورة، حيث كنت أحاول أن أنتزع النباتات البرية كما كانت تفعل بيجي ولكن لم أستطع، (من المثير للسخرية أن ابني وزوجته الشيروكي وأحفادي الشيروكي يعيشون هناك الآن). كنت أيضاً أذهب إلى المدينة وإلى فريدريك المجاور حيث كنت أعزف على الجيتار وانتهى بي الحال إلى تعليم العزف عليه. ومنذ وقت طويل مضى شكلت فرقة جاز صغيرة وسميتها مجموعة ديزي دك، والتي كانت تعزف في الـ NCO في نوادي الضباط.

وكانت بيجي تزورني بقدر استطاعتها، وكنا نقضي بعض الأوقات المبهجة في قمرة أحد الأصدقاء على الـ "يلوجريك" حيث كانت تقطف الورود.

انتهيت إلى قضاء هذا الوقت الجميل في "فورت ديتريك" حتى إنه عندما انتهت فترة خدمتي العسكرية كنت آسفاً إلى حد كبير أني سأغادر ولكني كنت أود الحصول على درجة الدكتوراه في النبات. ورغم أنني لم أحارب أبداً في كوريا إلا أني تأهلت للفوز بجائزة كوريان جي آي بيل Korean GI Bill لذلك اشتريت "بويك" سوداء كبيرة وعدت إلى جامعة كارولينا الشمالية حيث عملت على درجتي العلمية وكان لي مجموعة من المساعدين الذين يتعلمون مني واتصلت مرة أخرى برفقائي عازفي الجاز.

اشترك اثنان من أساتذتي في مشروع طموح للغاية للحصول على عينة واحدة على الأقل من كل نوع من أنواع النبات في كل مقاطعة من مقاطعات ولايتي كارولينا الشمالية والجنوبية بهدف وضع خريطة أكثر دقة لتوزيع تلك الأنواع. وقمت بالتوقيع بالموافقة وكذلك فعلت بيجي، باعتبارها منسقة الصور التوضيحية. وهكذا أمضينا نحن العصفوران الرقيقان وقتاً كثيراً معاً بالجامعة، متنقلين بين الحقل وحفلات موسيقى الجاز.

النظرة الأولى على أمريكا اللاتينية

كانت عندي مشكلة. فمن الآن وأنا أكاديمي داخلي: حصلت على كل درجاتي العلمية من نفس الجامعة مع نفس الأساتذة، مما حصر تعليمي واهتمامي في وظيفة المستقبل.

وعندما انتهيت من سلسلة عملي الخاصة بالدكتوراه كلفني أستاذي بمشروعين جعلاني أخرج من جامعة نورث كارولينا واحد منها بعثة لجمع عينات نباتية من المكسيك وكوستاريكا وجواتيمالا. والأخرى كانت مهمة تأخذ ٦-١٢ شهراً في حديقة ميسوري النباتية المعروفة في "سانت لويس"، للمساعدة على فحص النباتات الطبية لبنما وبيرو.

كان من الصعب ترك بيجي في جامعة نورث كارولينا، ولكني ذهبت بعيداً ومعي كل ما قد أحتاجه لإقامة معسكر وأيضاً أخذت جيتاري المفضل. وسافرت مجموعتي الصغيرة إلى المكسيك في عربة مرشدي المقفلة. كنا مخولين من منظمة العلوم الطبيعية لدراسة المادة الوراثية لعائلة الجزر (الخَيْمِيّات، أو النباتات ذات الازهرار الخيمي).

لقد اجتزنا المكسيك جيئة وذهاباً لمدة شهرين، ورأينا كل أصناف السكان والكثير من النباتات ذات الازهرار الخيمي، والتي كانت تقريباً غير معروفة خارج المكسيك. رسمت خطة الرحلة بحيث تستطيع أن تلتقط أكبر قدر ممكن من الأنواع عندما تكون متبرعمة. جمعنا البراعم ووضعناها في المواد الكيميائية التي سوف تحفظها حتى موعد عودتنا إلى المعمل لنعد جيناتها.

وجمعنا أيضاً الكثير من الزهور، جعلناها مسطحة لنحفظها. وكان المكسيكيون الذين قابلناهم عبر الطريق سعداء فحسب لأنهم يخبروننا عن المعرفة المحلية التي اكتسبوها عن النباتات التي كنا نقوم بجمعها ومنها الاستخدامات الطبية. لم أدرك ذلك في وقته، ولكن في هذه الرحلة زرعت بذور علم النبات الطبي في عقلي. ولسوء الحظ، لم تسمح لي لغتي الأسبانية بالتقاط كل ما قاله مضيفونا. ولكنها تحسنت ببطء، وفي الليل في فناء فندقنا المتواضع فتح جيتاري الأبواب وجعل التواصل أيسر. الشيء

الآخر الذي لم أدركه في وقته أني كنت أقع في حب أمريكا اللاتينية. وبعد عدة أشهر رائعة في المكسيك ذهبنا إلى جواتيمالا لأيام قليلة لنبحث عن النباتات ذات الازهرار الخيمي النادرة قرب بحيرة اتيتلان. ثم كانت كوستاريكا حيث استكشفنا خيميات أكثر على جوانب بعض البراكين. وفي كل وقفة كان حبي لهذه المنطقة يزداد عمقاً.

التعرف على النباتات الطبية

بازغاً من حلمي الأمريكي الأساسي، وجدت نفسي في حديقة ميسوري النباتية لما أصبح فيما بعد تجهيزات ما بعد الدكتوراه. قبل فترة طويلة من معرفتي ما الذي سيكون عليه ما بعد الدكتوراه. في جامعة نورث كارولينا، عرفت نباتات كارولينا ولكن في ميسوري تعرفت على نباتات العالم.

كان نصف عملي يتمثل في تعيين نماذج من النباتات الطبية الموجودة في بيرو أو تسميتها إن لم يكن قد تم التعرف عليها من قبل. التقطت نموذجاً جافاً مسطحاً من بيرو له اسم عامي هندي أو أسباني، وبعض الملحوظات عن لون الزهور والثمار وكان علي أن أكتشف ما هو. ولأني متمرس في علم التصنيف الصعب والممل، عرفت كيف أعرف النباتات عن طريق مكان وشكل الأوراق والأعضاء الملحقة، طبيعة الأجزاء الزهرية، الحجم، شكل وعدد الأجزاء الزهرية والبذور، وجود أو عدم وجود الأشواك أو النسغ، أو الروائح الخاصة.

ولقد ناضلت بشكل متقطع مع أحد النباتات الطبية طوال سنواتي الثلاث في ميسوري قبل أن أصبح مقتنعاً أن الأنواع لم يتم أبداً تسميتها من قبل. يطلق عليه سكان بيرو سانانجو الذي أصبح اسمه التجاري. وبعد ذلك بـ ٢٥ عاماً في الأمازون البيروي رأيت معالجاً شامانياً يستخدم السانانجو في الطقوس العلاجية.

بعض النباتات كنت أعرفها جيداً وبعضها لم يأخذ جهداً كبيراً لتعيينها والبعض أحتاج إلى شهور للتعرف عليه، وما زال هناك الكثير لم أتعرف عليه بشكل أكيد. رغم أني دائماً ما أستطيع وضعها في عائلتها النباتية الصحيحة، بعد شهور أو أعوام سيرى العينة متخصص في هذه العائلة ويتعرف عليها أو يعطيها اسماً. وما زال هناك الكثير من الأنواع لا يعرفها العلم وغير مسماة (على الأقل باللاتينية) في أمريكا الاستوائية. وقد تم تسمية أكثر من دستة بعدي، لقد كان عملاً مليئاً بالسحر والتحدي. ولكن كانت سانت لويس كبيرة وموحشة، لذا جاءت بيجي وأخذت منزلاً مجاوراً للحديقة النباتية وحصلت على وظيفة كاختصاصية معمل، وذلك حسن الصورة كثيراً.

تحولي إلى متخصص

الجزء الآخر من مهمتي كان أن أساعد مدير الحديقة النباتية في تجميع قائمة بالحياة النباتية في بنما. ومرة أخرى نظرت فقط إلى عينات جافة جمعها علماء آخرون وكان علي أن أتأكد أنها تم تسميتها بشكل سليم وأن أسرد استخداماتها مخبراً العلماء القادمين كيف يمكنهم التعرف عليها، والمختص بالرسوم التوضيحية كيف يمكنه رسمها. ولكي أتحقق من عينة ما غالباً ما كان يتحتم علي أن أنظر إلى المئات لأتأكد أن الأنواع المماثلة ليس لها أسماء علمية مختلفة في مكان آخر في وسط أو جنوب أمريكا.

ورغم أنه يبدو مملاً، أحببت العمل، رغم أن هذه المجهودات في عالم النبات لا تعتبر ذات قيمة عند علماء النبات مثل الدراسات الأحادية، والتي يركز فيها العالم على مجموعة صغيرة من النباتات القريبة، يحفر ويعرف المزيد عنها أكثر من أي شخص آخر. الشيء الآخر الذي عليك أن تعرفه، أنك شهادة العالم عليهم. إني كتبت دراسة أحادية عن النبات الاستوائي الضار عشب الطير (درايماريا Drymaria) ورسمته بيجي رسماً توضيحياً واليوم وبعد أكثر من ٣٠ عاماً ما زلت الخبير العالمي الأول في الداريماريا ولكن لا أستطيع أن أذكر آخر مرة تكلم فيها أي شخص عن هذه المعرفة الخاصة.

تزوجت أنا وبيجي عام ١٩٦٠م في حاضرة إقليم سانت لويس. واشترينا منزلاً لا مثيل له على نهر اللوتر الذي يقع على بعد ٨٠ ميلاً من سانت لويس حيث كنا نأخذ عطلات طويلة. ولد ابننا جون في سانت لويس في عشية ديسمبر ١٩٦١م بعد حوالي عام من زواجنا.

وفي سانت لويس، استمررت أيضاً في عزف الموسيقى في نوادٍ عديدة، مع بعض فرق الجاز الصغيرة، أو بعض العمل المصاحب لموسيقى الجاز، وما زال بعض علماء النبات يستنكرون هوايتي. ولكن بشكل ما، كلما تعمقت أكثر في الطب النباتي بجذوره الأرضية الشعبية، أصبحت أكثر انسجاماً مع الموسيقى التي أعزفها والتي لها أيضاً نفس الجذور العميقة في المعرفة الشعبية الأرضية.

حب الأدغال

في عام ١٩٦١م، عرض علي جيش الولايات المتحدة العمل في وظيفة استشارية مصاحباً لـ "سوامب فوكس الأولى" وهي حملة بعيدة لـ "دارينز بروفيش" ببنما وما يطلق عليه "دارين جاب" وهي الفتحة الوحيدة الباقية في الطرق الأمريكية التي تربط الاسكابشيلي. العربات الأمريكية كانت تحاول

أن تفتح طريقاً خلال هذه الغابة المطيرة الموحلة. بنجاح ضئيل، كانت مهمتي هي أن أصف الأنواع المختلفة من الحياة النباتية وأعين أيها أكثر ملاءمة لتدعيم حركة النقل بالمركبات، فقبلت هذه الفرصة بلهفة.

في ليلتي الأولى بكوخي المسقف بسعف النخيل في دارين سقطت علي مباشرة أغواتة (حيوان صغير) من بين العوارض أفزعتني حتى الموت. وفي الليلة التالية تسبب صوت قرد بعيد في إفزاعي بنفس الدرجة. ولكن كما هي الحال دائماً، كان السكان المحليون لطفاء وكان يسعدهم أن يخبروني بكل ما يعرفونه عن نباتات المنطقة شاملاً استخداماتها الطبية.

كانت لغتي الأسبانية ما زالت فقط أولية. ولكني استمررت في تحسينها شيئاً فشيئاً حتى أصبحت أفضل. وكان علم النبات الإنساني وهو دراسة كيفية استخدام السكان الأصليين لنباتاتهم المحلية لا يزال في طفولته حتى ذلك الوقت. وفي الحقيقة عبارة علم النبات الإنساني لم تكن تستخدم على نطاق واسع إلا بعد عدة سنوات، ولكني كنت منغمساً بالفعل فيه، فعلياً، هناك في دغل "الدراين".

قمت بالعديد من الرحلات بصحبة بعثة "سوامب فوكس" إلى بنما، وأحببت العمل مع النباتات الاستوائية في البرية، وبالمقارنة بالمغامرة والعجب في بعثاتي إلى "دارين" بدأ عملي في حديقة ميسوري النباتية في دراسة العينات الجافة الميتة من نفس النباتات يبدو فاتراً، فبدأت أمد مجساتي لوظيفة أخرى.

انتهى بي الأمر للالتحاق بمركز أبحاث الزراعة بوزارة الزراعة الأمريكية، وهي قلب أبحاث الوزارة في بلتسفيل في ميريلاند. وقضيت معظم الباقي من مهنتي هناك، منذ عام ١٩٦٣ وحتى عام ١٩٩٥.

وفي الحال، انهمكت في مشروع أمريكي لاتيني، هذه المرة دراسة عن التعاقب –التغيرات الطبيعية التي تحدث في فصائل النبات عبر الزمن– في بورتوركيز الاستوائية، وتعلمت أن أتعرف على الأشجار الاستوائية عن طريق بذورها ونبتاتها الصغيرة.

كنت سعيداً لتعلمي أن أفعل ذلك، ولكني لم أكن سعيداً من السبب وراء المشروع، والذي كان عن كيفية تغيير مبيدات الأعشاب للتعاقب الطبيعي لنبتات الشجر في الغابات الاستوائية. وقضيت أيضاً بعض الوقت أعمل بمفردي على عمليات جمع البذور لصالح وزارة الزراعة الأمريكية.

التركيز على الأعشاب الطبية

وبعد عامين في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية هذا جاءني اتصال تليفوني من معهد باتيليل ميوريال، وهي منظمة بحثية في كولومبس بأوهايو. حصلت باتيليل على عقد كبير من لجنة الطاقة الذرية القديمة لدراسة ملائمة للقنوات التي تقع على نفس مستوى البحر عبر بنما وكولومبيا. قد يبدو ذلك الآن جنوناً. ولكن كانت الفكرة هي استخدام أجهزة ذرية نظيفة وذات قوة ضعيفة (قنابل) لتفجير هذه القناة خلال الغابات المطيرة لإنقاذ السفن من تشاحن الأهوسة في قناة بنما.

احتاج معهد باتيليل إلى عالم نبات في الفريق، ورئيسي القادم عرف أن لدي قدراً كبيراً من الخبرة في بنما ومع الحياة النباتية فيها. مرة أخرى، انتهزت الفرصة لأذهب إلى أمريكا اللاتينية.

لم تكن لدي فكرة وقتها، ولكن غير مشروع باتيليل حياتي. فلقد سجل تحولي من عالم نبات إلى عالم نباتي إنساني مركزاً على الأعشاب العلاجية.

كان مشروع باتيليل بالنسبة لي حلماً قد تحول إلى حقيقة، ولكنه بدأ كالكابوس تماماً بالنسبة لبيجي. فلقد كان لدينا ابن في حوالي الرابعة وابنة عمرها ٦ أشهر اسمها سيليا. وأنا أريد أن أشد الرحال من بيلتس فيل إلى بنما، في عاصفة ثلجية مروعة لا أقل. وبطريقة ما رغم ذلك نجونا في الرحلة وكذلك من الأسابيع الست التي قضيناها في الفندق المليء بالبراغيث في نطاق قناة بنما.

نجونا أيضاً من الصدمة الحضارية الفادحة والستة أسابيع والمحاميين اللذين احتجناهما لاجتياز الشكليات وتحرير بضائعنا من الرسوم الجمركية، ثم انتقلنا إلى منزلنا في كانجريجو والتي كانت تعتبرها الطبقات الراقية في بنما ضاحية الأثرياء في مدنية بنما.

الحياة في بنما

في البداية لم أكن سعيداً لأنه لن يسمح لنا بالعيش في نطاق القناة، ولكن لأني كنت مستشاراً خاصاً ولست موظفاً من قبل حكومة الولايات المتحدة لم يكن هناك سكن لنا في النطاق، ورغم ذلك وبعد وقت قليل غيرنا رأينا. كان العيش في نطاق القناة مثل العيش في فلوريدا. وحيث كنا، عشنا في بنما. وعندما أكون في بلد آخر أحب أن أستقر في المكان المتحضر بقدر الإمكان، وهذا ما فعلناه.

لم تكن الأمور في بنما سهلة على بيجي، فلم تكن تتحدث الأسبانية وكان يجب عليها أن تتغلب على الكثير من تحديات الحياة في بلد أجنبي ومعها دائماً طفلان صغيران في عهدتها وغالباً

بدون وجود زوجها بالقرب لأسابيع وبلا انقطاع. ولكن رغم كل هذه المصاعب فقد استمتعت بشيء رائع وغير متوقع جعلها تنتشي، فلقد كان لديها خادمة مقيمة للمرة الوحيدة في حياتها، اسمها إيديث بريستيان، وهي أخت ناركيزو بريستيان وهو واحد من أهم مرشدي غابات بنما المطيرة.

وتقريباً كانت كل المنازل في ضاحيتنا يتبعها أماكن للخدم ومما لا يصدق أننا استطعنا أن نتحمل تكاليف مساعدة منزلية. لذا طلبنا من إيديث أن تقيم معنا وكانت رائعة مع الأطفال وصحبة عظيمة لبيجي. ولأنها من نفس الثقافة علمتنا كل التفاصيل الدقيقة عن الحياة في بنما والتي كانت سوف تأخذ منا أعواماً لنتعلمها بنفسنا.

وفي هذا الوقت، وبعد خبراتي في بعثة "سوامب فوكس" كانت لغتي الأسبانية قد أصبحت جيدة وكانت واحدة من مهامي أن أتحدث مع كل أهالي بنما السود والبيض والهنود عما يأكلونه من بيئتهم المحلية، لماذا؟ بصراحة: إذا حفرت الولايات المتحدة المصرف باستخدام القنابل النووية، فإلى متى ستستطيع منع السكان المحليين من عيش حياتهم المعتادة ٦ أيام، أم ٦ شهور، أم ٦ أعوام، أم ٦ قرون، أم ٦ آلاف من السنين؟

بالطبع، كان أهالي بنما يعرفون سبب وجودنا هناك وسرعان ما سألوا عن عدد القنوات التي تعتزم الولايات المتحدة حفرها في الـ ٥٠ ولاية باستخدام الأسلحة النووية كانوا دائماً لطفاء. ولكن هذه النقطة كانت واضحة تماماً، وبعد أكثر من عامين من بقائي في بنما قرر العم سام أنه من غير الملائم من المنظور الحيوي والجغرافي وكذلك السياسي أن نبني هذه القناة بالأسلحة النووية.

النباتات تمنحنا أسرارها العلاجية

ربما كان مشروع القنبلة هو سبب وجودي في بنما، ولكن في الواقع لم يتدخل ذلك كثيراً فيما أفعله من يوم لآخر. فقضيت معظم وقتي مسافراً خلال غابات دارين المطيرة الكثيفة والمورقة دائماً بقارب، لأنه لم تكن هناك طرق، مستعيناً بإرشاد العديد من المرشدين الهنود والبنميين الذين أصبحوا أصدقائي. ولقد زرت الأهالي الفطريين الذين يقطنون في الغابة.

وباستخدام الكاميرا وجهاز التسجيل بينت بالوثائق كيف كانوا يعيشون وماذا كانوا يأكلون ودائماً ما كنت أنقب باستمرار عن معلومات عن الأعشاب الطبية المحلية وعن كيفية استخدامها، لقد قضيت سنتين مذهلتين. ولقد عدت إلى الولايات المتحدة وأنا أكثر اقتناعاً من ذي قبل أنني سأجعل العلاجات العشبية بؤرة عملي.

بعض الأحداث ما زالت حية في ذاكرتي، حتى بعد ٣٠ عاماً. في رحلة إلى الأدغال قررت مجموعتنا أن تتسلق "سيروببير" وهو جبل ساحر يبلغ ارتفاعه ٥٠ ألف قدم ويقع قرب حدود كولومبيا. وقد كان تسلقاً بطيئاً متواصلاً خلال النباتات الكثيفة واستغرق يومين. وتعامل الحمالون الهنود الشوكيون مع البرد القارس أفضل مما فعلنا بكثير.

كنا جميعاً نرتدي أحذية طويلة وسميكة لنحمي أنفسنا من الثعابين الكثيرة، وكنت أتمنى لو كان لدي قفازات جلدية كذلك لأن يداي جرحتا بشيء عنيف من النباتات والتي كنت أجمع معظمها عبر الطريق. في الليلة الأولى ذهب بعض مرشدينا مباشرة للبحث عن مكان جيد لإقامة خيمتنا، وعندما وجدوا مكاناً مناسباً أضرموا ناراً وقادنا دخانها إليهم.

وعندما وصلنا إلى الأرض الصغيرة التي اكتشفوها لم نجد فقط النيران ولكن أيضاً شيئاً مثل أفلام هوليود عن الأدغال، أشياء تبدو جماجم بشرية مصغرة على سيوخ. كان الحمالون الشوكو الذين يجيدون الصيد قد اصطادوا لنا بعض اللحم، في هذه الحالة قرود بيضاء الوجه.

بعد أيام عديدة من أكل القليل من الأرز والحبوب وما قد استطعت أنا والشوكو جمعه رحبت بالقرد المشوي رغم أنني شعرت قليلاً بوحشية أن آكله. حصلنا على بعض الصور الكاريكاتيرية للمرشدين وهم يمصون الأمخاخ في جماجم القردة.

وكان هناك مفاجأة أكبر في انتظارنا في اليوم التالي، بعد تسلقنا حتى القمة عدنا أدراجنا إلى النهر حيث كان يعيش بعض مرشدينا في مجموعة من الأكواخ. اكتشفنا أن أحد القردة التي أكلناها لها صغير أنقذه مرشدونا في طريقنا. وفي القرية الصغيرة أعطى أحد الحمالين القرد الصغير لزوجته والتي عرضت ثديها في الحال على الصغير ليرضع. لم يندهش أحد غيري أنا ورفيقي، وأخذت صورة لهذه الأم الشوكو وهي ترضع القرد من ثدي وترضع ابنها من الآخر. هذه الصورة نشرت في Economic Botany. ظللت أفكر في هذا المشهد لسنوات، وكان فيروس الإيبولا في الأخبار، وكان الناس يتحدثون عن كيف أن أمراض فيروسية جديدة قد تكون قد انتقلت من القردة إلى البشر. لم تذكر نشرة الأخبار أي شي عن الرضاعة، ولكن بالتأكيد قد تكون هذه إحدى الطرق الممكنة.

النجاة في الأدغال

ولكوني عالم نبات أعطيت اهتماماً خاصاً لأنواع نباتات التوابل النادرة في المناطق الاستوائية. في بنما كان عشب الأدغال المفضل للطهي هو "الكولانترو"، وهو عشب قريب جداً من الكسبرة التي كان

لها نفس الكيمياء والمذاق، كان مفيداً حقاً مع بعض لحوم الأدغال. أحد لحوم الأدغال وهو السلاحف أكثر بشكل كبير من احترامي لطب الأعشاب، ففي إحدى جولات جمع الأعشاب أقمنا مخيمنا على ضفاف الـ "ديوبير" واصطاد مرشدونا بعض السلاحف للشوي، (لم تكن تعتبر خطيرة حتى ذلك الحين).

وبعد وقت قصير من تناولنا الطعام أصبت بحالة خطيرة من تسمم الطعام بالسالمونيلا (بعد ذلك رأيت مقالة علمية تبين ازدياد وجود السالمونيلا في فصائل السلاحف في دارين) كان الإسهال شديداً ومخيفاً وأصبحت ضعيفاً جداً وغير قادر على الوقوف، ناهيك عن العمل.

أنفقت عدة مئات من الدولارات على أطباء بنما المعالجين بالطب السائد والعقاقير الطبية ذات الطابع الأمريكي. ساعدوني قليلاً ولكن بقيت مريضاً تماماً، ثم أعطاني طبيب بنمي أكثر ميلاً للأعشاب خروباً مطحوناً ونفعني إلى حد ما. بعد ذلك بثلاثين عاماً في عام ١٩٩٥م قرأت دراسة في Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition تعرض كيف أن الخروب المطحون فعال بشكل كبير لعلاج الإسهال للأطفال، وأنا شخصياً يمكنني أن أشهد أنه يفعل.

تكوين صداقات بين الهنود

لأني قضيت سنوات صباي في غابات كارولينا الشمالية، كنت مهتماً بالعيش على الأرض، وبهذه المهارات التي كانت في متناولي في بنما. ذات مرة قضى القليل منا ورفيقي الحارس ناركيزو بريستان (أخو خادمتنا) عدة أيام في عمق الأدغال وعشنا على القليل من المؤن، فاستمررنا في العيش على ما تبقى من أرزنا والحبوب الجافة والدقيق، مضافاً إلى ذلك بعض الفاكهة المحلية والجذور التي جمعتها، إلى جانب الصيد الذي كان يصطاده ناركيزو بمهارة.

وشيئاً فشيئاً، أصبحت علاقتي بالغابات حميمة وكذلك بأهالي بنما الشرقية، والذين أطلقوا علي بعض الأسماء الهندية المشوقة. ففي القرية القطيعية التي يقطنها هنود الكونا، كان اسمي 'توتو، سبيو، نيل، ميرحيو" (ساحر طبيب زهرة بيضاء). وأسماني هنود الشوكو بـ "جابانا بورجو" (الطبيب الساحر بوروجو). (والبوروجو شجرة لها علاقة بالبن ولكن لها ثمار في حجم الجريب فروت والتي تستخدم لعمل شراب مخمر يسمى الشيكا).

في كل مكان ذهبت إليه، كنت أطلب منهم أن يجعلوني أرى النباتات الطبية المحلية وكنت أتكلم مع العشابين المحليين والمعالجين الشامانيين عن كيفية استخدام هذه النباتات.

في خلال العامين والنصف التي قضيتها في بنما (مع بعض الوقت الذي قضيته في شمال شرق كولومبيا كذلك)، جمع فريقي قرابة الـ ١٥٠٠ عينة، الكثير من النادر والقيم منها حصلوا عليه من أغزر المناطق مطراً وأكثرها غنى بالحياة النباتية في نصف الكرة الغربي. بعضها يوجد الآن في حديقة نيويورك النباتية، والأكثر يوجد في حديقة ميسوري النباتية. من منظور مجال علم النبات، عد هذا المشروع نجاحاً عظيماً، وإني لآمل لو كان باستطاعتي فعل شيء تجاه الحيلولة دون تفجير قنابل نووية في هذه المنطقة الرائعة الفاتنة الرقيقة. والحق يقال، لقد أصبحت مجنوناً بحب أمريكا اللاتينية، وخاصة بنما وهنود الشوكو وعلم النبات العرفي وطب الأعشاب، لقد أصبحت بنمياً.

ولكن كل الأشياء الطيبة لابد لها من نهاية، ففي عام ١٩٨٦م عدت أنا والأسرة للولايات المتحدة، في مكتب باتيلي الرئيس في كولومبس بأوهايو. وياله من تحول؛ لا غابة مطيرة، ولا حملة ممتدة في الأدغال، ولا خادمة تقطن البيت من أجل بيجي والأطفال، ولكنْ شخص ما عليه أن يكتب كل المعلومات النباتية في مشروع بنما، وأسند ذلك إلي.

وبدأت في كتابة سلسلة كاملة من المقالات الصحفية، تشمل القليل من أوراق علم النبات العرقي عن طب الأعشاب، وقد نشرت أيضاً كتابي الأول The Isthmian Ethnobotanical Dictionary.

ثم قل الاعتماد المالي ولم يعد لدى باتيلي مال لتمويل مشروع بنما. خصص المال لمشروع آخر يتركز حول علاقة الكائنات الحية ببيئتها في أمكيتكا، وهي جزيرة في ألاسكا الهادئة. ومع كل احترامي للأهمية البيئية ولجمال الأماكن الشمالية لخط الاستواء، أنا متيم بالمناطق الاستوائية، وعندما لمح باتيلي أنني قد أبعث للمنحدر الشمالي لألاسكا عرفت أننا وصلنا لمفترق الطرق.

بحث أنواع مختلفة من العقاقير

مرة أخرى أنقذتني وزارة الزراعة الأمريكية. فقد تم دعوتي للرجوع إلى بيلتسفيل في عام ١٩٧١م للعمل على برنامج يشتمل على طب أعشاب ولكن ليس النوع الذي أؤيد استخدامه.

نظراً لمغادرتي لباتل، أعددت اقتراحاً على ملاءمة الماريجوانا المتلفة جينياً لجعلها غير مستحبة لدمنيها. المركب الذي يحدث حالة الابتهاج في الماريجوانا هو الهيدروكانابينول الرباعي THC. كلما زاد معدل الـ THC به، زاد أثره. اقترحت أن ألقح الماريجوانا بعشب آخر لا يحتوي على THC ثم أنشر البذور (ذات الطراز الجوني) في المناطق التي تزرع فيها الماريجوانا المحتوية على نسبة عالية من الـ THC بشكل غير قانوني. حاولت أن أبرهن على أن التهجين الطبيعي سيؤدي في آخر الأمر إلى

تقليل أثر كل الماريجوانا المحلية وبصراحة لم يكن لدي أي فكرة عما إذا كانت نظريتي ستنجح، ولكن وزارة الزراعة الأمريكية أعجبها الاقتراح.

اشترينا منزلاً في ضاحية جميلة على مساحة حوالي نصف فدان من مكتبي بيلتسفيل. ولكن في خلال عام، وبقرض من أبي، اشترينا مزرعة كبيرة تبلغ مساحتها حوالي ٦ أفدنة ومعها منزل ملحق به مرعى للماشية.

أردت أن أزرع العنب عضوياً، طارداً الحشرات والأمراض بالأعشاب العطرية، لذا زرعت محصولين أحدهما العنب الفرنسي والآخر أعشاب عطرية قديمة. وبعد فترة، طغت الأعشاب على العنب ورغم ذلك أطلقت على المزرعة "الكرمة العشبية" واليوم نملك المئات من أصناف الأعشاب إلى جانب التوت الأزرق والتوت الشوكي والعنب وتوت العليق، كلها تقريباً لا تتطلب عناية بالغة.

وبعد فترة قليلة من عودتي لوزارة الزراعة الأمريكية كان هناك إعادة تنظيم مثيرة، فقد أصبحت رئيساً لما يسمى معمل علم التصنيف النباتي، والذي كان يتعامل جزئياً مع المخدرات. وقبل أن أعرف ذلك كنت قد أرسلت لأمريكا اللاتينية التي أعشقها لمساعدة قسم الولاية على تقديم العون لبوليفيا وبيرو والإكوادور لإحكام قبضتها على زراعة الكوكا، المصدر النباتي للكوكايين.

زرت أيضاً بورما وكمبوديا ولاجوس وتايلاند وفيتنام للمساعدة على الحد من زراعة الخشخاش. مع ذلك لم تكن مهمتي هي إزالة هذه المحاصيل. فبعد كل ذلك، تم زراعة هذه المحاصيل لأنها محاصيل مربحة مادياً للأشخاص الفقراء جداً. كانت مهمتي الصعبة هي أن أكتب قائمة بالمحاصيل المفيدة الشرعية التي يمكن زراعتها كبدائل محصولية مربحة. هل تستطيع أن تخمن ما الذي اقترحته؟ الأعشاب الطبية.

العمل مع الأعشاب الطبية

في عام ١٩٧٧م، حصلت على وظيفة لم أكن أحلم بها كعالم نباتات طبية، فلقد أصبحت رئيس معمل النباتات الطبية بوزارة الزراعة الأمريكية والذي كانت وظيفته الرئيسية هي جمع النباتات الطبية من حول العالم لبرنامج الوقاية من السرطان، والذي تديره وزارة الزراعة الأمريكية بالاشتراك مع المعهد القومي للسرطان.

لقد منحت فريقاً من العلماء الذين كانوا مشتركين لحوالي عقدين من الزمن في جمع النباتات التي من المحتمل أنها تحارب السرطان. (كانت منهم جودي دو سيلير، والتي أصبحت الساعد

الأيمن لي في حياتي المهنية ولا زالت معي، ولقد أشرفت على الجماعة العاملة على هذا الكتاب خلال عملية نشره). وفي آخر الأمر، قام برنامج الوقاية من السرطان بتحليل ١٠٪ من أنواع نباتات الكون المعروفة حتى الآن لمعرفة ما إذا كان لها فعالية ضد الأورام، كما أنها ساعدت على تحديد طريقة نشوء العديد من المواد الكيميائية المعالجة والتي تستخدم حالياً، ومنها الـ "تاكسول" المشتق من شجرة الطقسوس، والذي يستخدم في محاربة الحالات المتقدمة من سرطانات الثدي والمبيض.

واتخذت طريقي مباشرة إلى معمل النباتات الطبية متشوقاً لأول وظيفة رسمية لي مختصة تماماً بالنباتات الطبية. سافرت الكرة الأرضية في رحلات لجمع النباتات؛ فقد سافرت إلى الهند والإكوادور ومصر وبنما وشيلي وأندونيسيا وسوريا وجمهورية الدومينيكان. وبينما أنا في كل بلد من هذه البلاد، تحدثت أيضاً إلى الخبراء المحليين في كل النباتات الطبية الأخرى التي تستخدم في أغراض غير علاج السرطان.

كان مشروع الوقاية من السرطان عملاً ضخماً، واهتمامي الخاص بالنباتات الطبية الأخرى جعله أكثر طموحاً. احتجت طريقة لأكتب قائمة بالمعلومات التي جمعتها من الطب الشعبي والمصادر العلمية ولأسترجعها عند الحاجة. أدى ذلك إلى إنشائي قاعدة بيانات ضخمة خاصة بالنباتات الطبية، والتي هي مصدر الكثير من معلومات هذا الكتاب. إذا كان لديك كمبيوتر حديث ومتصل بالشبكة على مستوى العالم، يمكنك الوصول إلي بنفسك على http://www.ars-grin.gov/~ngrlsb\.

وأصبحت معروفاً كواحد من عدد قليل من خبراء الأعشاب الطبية في وزارة الزراعة الأمريكية وأدى ذلك إلى العديد من المشاريع الجانبية، مثل رحلتي الأولى إلى الصين في عام ١٩٧٨م لدراسة الجنسنج الأسيوي والنبات القريب منها الجنسنج السيبيري. وأخذت معي رطلاً من بذور الجنسنج الأمريكي كهدية، آملاً أن أتلقى في المقابل رطلاً من بذور الجنسنج الأسيوي. وبرغم ذلك أخبرني مضيفي أنه من غير القانوني أن يأخذ أي شخص أياً من بذور الجنسنج الأسيوي أو الجنسنج السيبيري خارج الصين. استطعت أن أعود لوطني بتذكار: عدة غصينات من الجنسنج السيبيري. وكنزوة زرعت الغصينات، وأنبتت جاعلة مني مهرباً للحنة عن غير قصد.

انتهاء الاعتماد المالي لأبحاث السرطان

بحلول عام ١٩٨١م كانت الميزانية السنوية لعمل برنامج الوقاية من السرطان تبلغ نصف مليون دولار، وكنت منشغلاً بالعمل في هذا العمل المثير حتى إنني لم ألاحظ غيوم العاصفة التي تتجمع في

حكومة ريجان. بدلاً من ذلك، زرت الصين مع د.جيمس ريفيال من جامعة ميريلاند بهدف جمع أكبر عدد ممكن من النباتات الطبية، ولكن مرة أخرى كان للصينيين رأي آخر. ذهبنا فقط للجمع في واحدة من الغابات الحقيقية في كنمنج في جنوب غرب الصين. وغير ذلك كان علينا أن نقضي وقتنا في الحدائق النباتية أو الصيدليات العشبية أو التسهيلات البحثية. ومع ذلك زرنا هاربن وبي جنج وشن كنج وكنمنج ونان جنج وشنجهاي وعدنا ومعنا حوالي ٣٠٠ نوع من النباتات لبرنامج الوقاية من السرطان.

وبعد فترة قصيرة من عودتنا، أطاح رونالد ريجان بالبرنامج وبمعملي أيضاً (استمررت في بحث الطرق النباتية لعلاج السرطان، ولكن في منزلي في وقتي الخاص). بعد فترة وجيزة أوكلت إلي مهمة غير محببة بالعمل على محاولة تحسين مقاومة القمح للأمراض بتلقيح القمح المحلي بأنواع برية متعددة. وفي عام ١٩٨٢م عدت إلى برنامج المواد المخدرة في وزارة الزراعة الأمريكية. هذه الخطوة سمحت لي بالعودة للمنطقة الاستوائية المحببة إلى نفسي، باحثاً من جديد عن نباتات بديلة للكوكايين والماريجوانا والخشخاش. أخذتني هذه الوظيفة إلى هاواي وبورتريكو وتايلاند وفي كل وقفة كنت أضيف مادة جديدة إلى قاعدة بياناتي النباتية الطبية التي تتسع بلا حدود.

الاشتراك في الغابات المطيرة

ثم في عام ١٩٩١م حدث حادث بالغ الأهمية: فقد تلقيت دعوتي الأولى لتدريس حلقات دراسية حرة عن النباتات الطبية لمجموعة السياح البيئيين في بيرو الأمازونية، تبعد حوالي ٢٠٠ ميلاً في اتجاه أسفل النهر من وادي هولاجا. حيث بحثت لأول مرة عن بدائل لزراعة الكوكا في سنوات سابقة أثناء مهمتي الأولى في برنامج المواد المخدرة، شعرت بالإثارة لفكرة قضاء أسبوع في الأمازون، ولكن قبل أن أذهب مباشرة، أصبت بانزلاق غضروفي في ظهري بينما كنت أنقل شجرة عيد الميلاد (إذا أردت التفاصيل المثيرة، فاقرأ "آلام الظهر").

ألغيت حلقات الدراسة الميدانية ولكن بعد ذلك أعدت التفكير، مجازياً سوف أعاني من الألم في الحالتين. لماذا لا أكون في الأمازون على الأقل. لذلك ذهبت، واعتبرت ذلك واحداً من أحسن القرارات التي أخذتها في حياتي. وبحلول نهاية الأسبوع، كان ألمي أقل حدة بكثير، جزئياً على ما أعتقد لأني كنت منتظماً في العناية بصحتي وأيضاً لأني استخدمت الكثير من الأدوية الاستوائية، مصدر الكيوبابين، العقار الذي يستخدم في علاج انزلاق الغضاريف.

أدت هذه الجولة الأولى إلى جولات أخرى كثيرة، في بيليز وكوستاركيا وبيرو والآن في تنزانيا وكينيا، ساعدتني هذه الرحلات أنا وجودي لتأليف كتابنا دليل SRS للغلات البديلة للمناطق الاستوائية. ورحلاتي العديدة لبيرو أدت إلى تأليف القاموس النباتي الإنساني الأمازوني بالاشتراك مع عالم النباتات البيروني الجليل دودولفوفاسكويز مارتينيز الذي أجاب بصبر على أسئلتي المتواصلة في أثناء سفرنا عبر الأمازون وأنهار النابو في بيرو.

وباقتراب عام ١٩٩٧م كنت قد اشتركت في أكثر من ٣٠ جولة بيئية أسبوعية حيث كنت أعمل كمعلم ميداني يدرس النباتات الطبية في الغابات المطيرة، حتى إنه كان لي رقم مجاني حتى يستطيع الناس الاتصال للاستفسار عن معلومات عن Pharmacy ecotours.

العودة للعمل الشاق

ثم بالصدفة، اتصلت بي أليس فينيستين وهي ناشرة كتب في مؤسسة رودالي للنشر لتخبرني أنها أعجبت بعملي في مجال طب الأعشاب وسألتني إن كنت أود أن أكتب كتاباً لمؤسسة رودالي الصحفية، وأجبتها بالإيجاب، ولكنني يجب علي أن أنسحب من العمل في وزارة الزراعة الأمريكية لأجد وقتاً لذلك، وهذا ما فعلته في عام ١٩٩٥م. تلك السنوات التي قضيتها مع وزارة الزراعة الأمريكية أخذتني حول العالم مرات عديدة معلماً ما يتعلق بالنباتات الطبية في الصيدلية الخضراء.

الاستقالة أتاحت لي أن أفعل أكثر من مجرد كتابة هذا الكتاب. أصبحت منهمكاً بشدة في مركز الأمازون للتعليم البيئي والبحث ASEER وقاعدته في UE بهيلينا في آلاباما. أصبحت مستشاراً في المجلس النباتي الأمريكي في أوستن بتكساس، ولـ "هربالايف" بلوس أنجلوس ولأعشاب الطبيعة (ناتشرز هربس) للشعبية الأمريكية بأوتا.

اليوم أنا مشغول كما كنت دائماً، أعمل على إنقاذ الغابة الأمازونية المطيرة بينما أحوال إقناع أي شخص يمكنه الإنصات بأن البدائل العشبية غالباً تعمل كما تعمل الأدوية أو أفضل. الصيدلية الخضراء تعزز كلا المشروعين. أصدقائي انضموا إلي في الأمازون، وفكروا بصورة خضراء. إذا أعطينا كلنا للعقاقير العشبية الفرصة التي تستحقها، فسينتشر الطب النباتي مثل الكوزو وسيصبح العالم أفضل لذلك.

د. جيمس إيه. ديوك

فولتون، ميريلاند

الصيدلية الخضراء

اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية
لأمراض وحالات شائعة،
من أشهر خبير في العلاج بالأعشاب في العالم



د. جيمس إيه. ديوك





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص.ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www. jarirbookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

الصيدلية الخضراء



The Green Pharmacy

New Discoveries in Herbal Remedies for Common Diseases and Conditions from the World's Foremost Authority on Healing Herbs

By James A. Duke, Ph.D.







المحتويات

الجزء الأول

دليلك الى الصيدلية الخضراء

الجزء الثاني

الأمراض والأعشاب المعالجة لها

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات